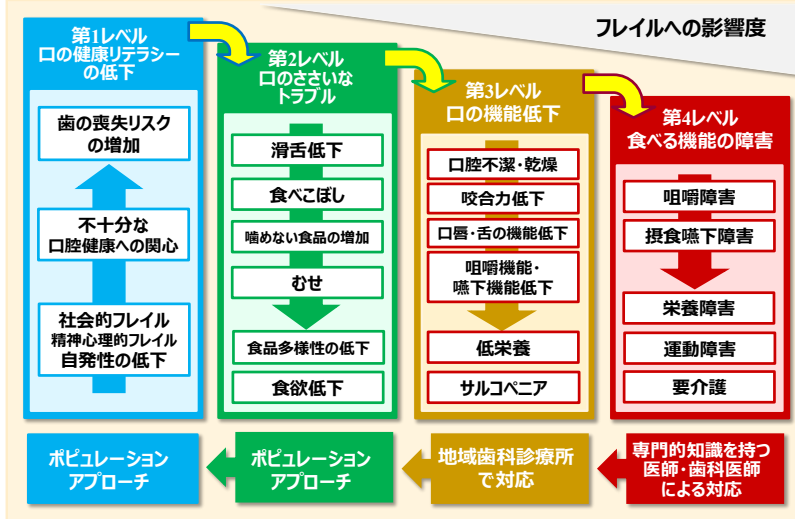


お口周りの筋力と筋機能のトレーニング

オーラルフレイルとは？

「オーラルフレイル (Oral Frailty)」の定義



(出典：「歯科診療所におけるオーラルフレイル対応マニュアル2019年版」日本歯科医師会 より作成)

「オーラル・フレイル」とは、老化に伴う様々な口腔の状態（歯数、口腔衛生、口腔機能など）の変化に、口腔健康への関心の低下や心身の予備能力の低下も重なり、口腔の脆弱性が増加し、食べる機能障害さらには心身の機能低下にまで繋がる一連の現象及び過程のことをいいます。

高齢期において人とのつながりを持ち、誰かと食事をするなどといった「社会性」を維持することは、活動量、精神・心理状態、歯・口腔の機能、食・栄養状態、身体機能など、多岐にわたる健康分野に関与することが明らかになっています。

予防は、まず、お口の健康に関心を持つこと。そして、定期的な歯科健診受診と、しっかり噛んで、しっかり食べて、しっかり動き、社会参加に取り組むことです。

新生活習慣！1日1回「あいうべ体操」、食前の「パタカラ体操」

オーラルフレイルを運動面からとらえると、お口周りの筋力や筋機能が低下すると食事や会話に支障をきたします。① 食物の種類や量が制限され、免疫力の低下から病気にかかりやすくなる。② 唾液が減り虫歯や歯周病などを悪化させやすい。③ 食事や会話に支障をきたすことにより人との付き合いがおっくうになる。などの悪影響を招きます。その結果、身体的にも精神的にも活動が不活発になり、高齢者では寝たきりや認知症のリスクが高くなります。

「あいうべ体操」で筋力を「パタカラ体操」で筋機能の低下を予防しましょう。

新生活習慣！1日に1回は行いましょう
お口周りの筋力トレーニング「あいうべ体操」

大きな動きをしながら、ゆっくり丁寧に10回程度繰り返す！
 お口の周りだけでなく顔の筋肉もしっかり動かしましょう！

声は出しても、出さなくてもOK

あ

「あ〜」と声を出しながら口を大きく開いて1秒キープ

い

「い〜」と声を出しながら口を横に広げて1秒キープ

う

「う〜」と声を出しながら口をすぼめて1秒キープ

べ

「べ〜ッ」と舌を少し強めに前下に出して2〜3秒キープ

新生活習慣！食前に行いましょう
お口の機能低下を予防する「パタカラ体操」

パ

くちびるを破砕させるように

上下の唇
機能低下
吸う・飲むのが難しくなる

タ

舌の先を歯切れよく

舌の先
機能低下
食べ物を押しつぶせなくなる

カ

舌の奥をのどに押し付けるように

舌の奥
機能低下
飲み込みが難しくなる

ラ

舌の先をクルクルまわして

舌を反らせる
機能低下
食べ物を丸められなくなる

はっきり「パ」「タ」「カ」「ラ」、「バ」「タ」「カ」「ラ」と繰り返したり、「パバババ」「タタタタ」「カカカカ」「ララララ」と3回程度繰り返しましょう。