



①

今回のテーマは

予防しましょう、オーラルフレイル！

です。

オーラル(口腔)フレイルとは、嚙んだり、飲み込んだり、話したりするための**口腔機能が衰える**ことです。**フレイル** (frail:脆弱な) とは、健康な状態と要介護状態の間に位置し、**筋力、認知機能、社会とのつながりが低下**した状態です。オーラルフレイルは、身体・認知機能の低下より先に始まると言われており、予防することで健常な状態に戻ります。

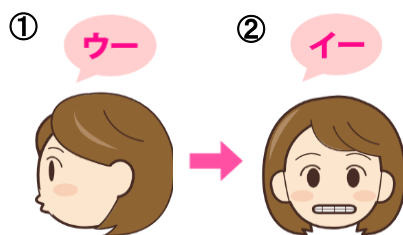
また、ある研究によると、オーラルフレイルは**要介護・死亡リスクを2倍以上高める**ことが報告されています。そのため、早めにオーラルフレイルの危険性(右記)を知り、予防することが重要です。

【オーラルフレイルの予防法】

短時間でできる**唇やほほ、口回りや舌の筋力をアップ**させる体操と**唾液の分泌を促す**体操を紹介します。

口の体操

- ① 口をすぼめて
「**ウー**」と言う
- ② 「**イー**」と横に開く



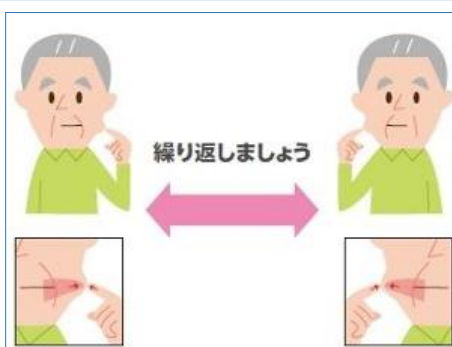
ほほの体操

水を大さじ1程度、口に含み、ほほを膨らませた後、すぼめるという動きを数回する(水はなくてもOK)。



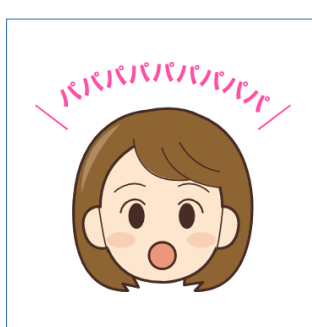
舌の体操

舌を左のほほの内側に強く押し付け、指で口の中の舌の先を、ほほの上から抑える。舌先と指先を10回押し付け合う。右も同じように行い、左右を繰り返す。



「パ・タ・カ・ラ」体操

「パ・タ・カ・ラ」をゆっくり、はっきりと発音します。始めはゆっくりと5回くり返し、次に速く5回繰り返す。



唾液腺(だえきせん)のマッサージ

耳下腺(じかせん)： 指数本を耳の前(上の奥歯あたり)に当て、10回ほど円を描くようにマッサージをします。

顎下腺(がっかせん)： 顎のラインの内側のくぼみ部分 3~4 か所を順に押していく。目安は各ポイントを5回ほどです。

舌下腺(ぜっかせん)： 顎の中心あたりの柔らかい部分に両手の親指をそろえて当て、10回ほど上方向にゆっくり押し当てます。

