



オーラルフレイルにご用心

地域包括支援センターだより

町では、健康寿命の維持のためにオーラルフレイルの予防を推進しています。

予防は、噛む・飲み込む力の維持や誤嚥性肺炎^{ごえんせいはいえん}、低栄養、要介護リスクの低減に非常に効果的です。

日常的な口腔体操や定期的

な歯科検診により、初期段階なら高い改善率（70代前半で約60割）が期待できます。

問い合わせ先

役場介護環境課地域包括係

☎(86)1153「直通」

オーラルフレイルを予防しましょう

「かたいものが食べにくくなった」「むせることがある」などのお口の不調はありませんか？

そのささいな不調は、もしかするとオーラルフレイルかもしれません。オーラルフレイルはお口のささいな衰えや食の偏りなどを含んだ「お口の中の虚弱」のことで、放置するとやがて全身の機能低下につながってしまいます。



オーラルフレイルにご用心!

噛む力と飲み込む力をつけましょう

「噛む力を鍛える口腔体操」

○30回噛む（噛む力をつけておいしく食べる）
食事の際に、ひと口につき30回よく噛んで飲み込みます。30回になるよう、食材ごとにひと口の量を調整しましょう。

「飲み込む力を鍛える口腔体操」

- ①ぶくぶくうがい
(頬や舌をスムーズに動かす体操)
水を口に含み、頬全体を膨らませ、3回ほどぶくぶくする。
- ②がらがらうがい
(舌の奥の筋力を高めて飲み込む機能を維持する体操)
水をお口に含んで上を向き、のどの奥で15秒ほどがらがらする。
- ③パタカラ体操
(お口まわりの筋肉と、飲み込む力を鍛える体操)



- [パ] 唇をしっかり閉じて発音する
- [タ] 舌を上あごにしっかりとくっつけて発音する
- [カ] 喉の奥に力を入れて、喉を閉めて発音する
- [ラ] 舌を丸め、舌先を上の前歯の裏につけて発音する

脳トレコーナー

文字を並べ替えて、正しい言葉にしましょう。()の中はヒントです。

- ① ごまたきや (お弁当のおかずの定番)
- ② てんしゃじ (ペダルをこいで進みます)
- ③ ぞいうこれ (食べ物や飲み物を冷やして保存)
- ④ ろぶんてろ (景色を楽しみながら温まる)
- ⑤ だれんかー (今日は何月何日)

【答え】 (一六八七四) 一六八七四⑤ 一六八七四⑥ 一六八七四⑦ 一六八七四⑧ 一六八七四⑨

「人生会議しとこう」

元気な今こそACP を始める好機です。自分の価値観や大切にしたい時間を振り返り、将来の医療やケアについて話し合うことで、納得できる選択ができます。