

## 今回のテーマ オーラルフレイル

オーラルフレイルとは…

- \*口の機能の健康な状態「健口」と「口の機能低下」の間にある状態
  - \*さまざまな機能の軽微な衰えが重複し機能低下のリスクが高い状態。
- しかし、**改善も可能な状態**



### 【⇩チェックしてみましょう⇩】

質問事項	配点	採点
半年前と比べて、堅いものが食べにくくなった	はい：2点 いいえ：0点	
お茶や汁物でむせることがある	はい：2点 いいえ：0点	
入れ歯を使用している	はい：2点 いいえ：0点	
口の乾きが気になる	はい：1点 いいえ：0点	
半年前と比べて、外出の頻度が少なくなった	はい：1点 いいえ：0点	
さきいか・たくあんくらいの硬さの食べ物が噛める	はい：0点 いいえ：1点	
1日2回以上は歯を磨く	はい：0点 いいえ：1点	
1年に1回以上は歯科医院を受診している	はい：0点 いいえ：1点	
	合計得点	

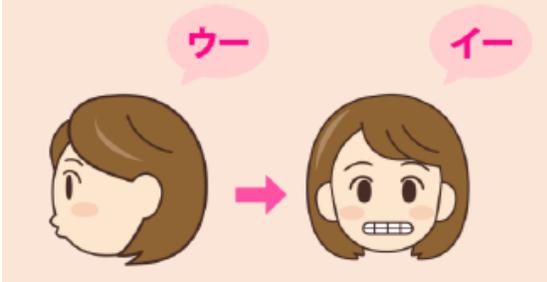
合計点数が… 0～2点：危険性は低い 3点：危険性あり 4点以上：危険性が高い

いかがでしょうか？オーラルフレイルが進み口腔機能が低下すると、食事で栄養が摂れなくなり、身体機能の低下にもつながります。

次で紹介する体操などで、**早めに改善**しましょう☆

## 口・舌の体操

(唇を中心とした) 口の体操



## 舌の体操 (舌圧訓練)

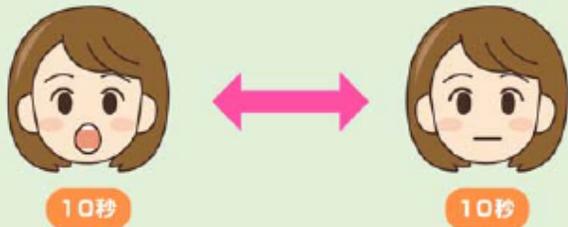


舌先と指先を  
10回  
押しつけ合う



## 飲み込む力をつける体操

開口訓練



1日10秒間×2セット(朝・夕)行ってください

## ベロ出しごっくん体操

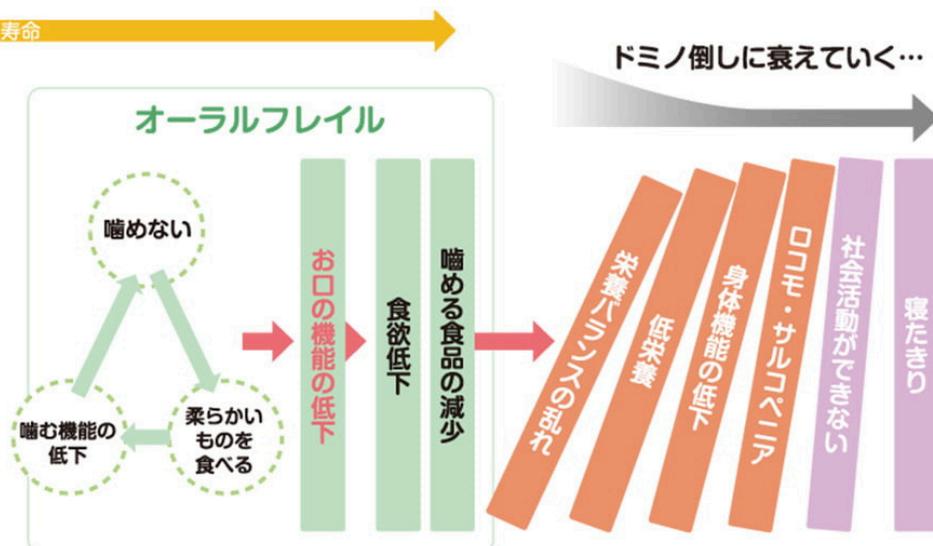


## 舌の力をつける体操

舌を上下・左右に伸ばし、ぐるっと回します



寿命



オーラルフレイルから  
始まる負の連鎖ドミノ  
を食い止め、健康に  
過ごしましょう☆



次回は睡眠についてのコラムです。お楽しみに！