

上富地区

おじいちゃん

第56号
令和2年6月1日発行
三芳町社会福祉協議会
TEL 049-258-0122
FAX 049-258-0180



「ご存知ですか」「オーラルフレイル」 「かむ力の低下」は「身体の衰え」のサイン

食事でよく食べこぼすようになった。かたいものがかめなくなり、むせるようになった。また最近、話し相手から「何？」と聞き返されることが多く、滑舌が悪くなったみたいだ。

これらはちよつとしたトラブルみたいですが、この状態が続くのは「口の働きの衰え」であり、これが「オーラルフレイル」の始まりなのです。

英語で「オーラル」は「口・口腔」、「フレイル」は「衰え・虚弱」を意味し、2つの単語を合せて「オーラルフレイル」、すなわち「口の機能の衰え」のことを言います。そして専門家の間では、「オーラルフレイル」は身体の衰えの重要なサインで、身体全体、さらには精神的な部分も含めて、健康

と大きな関わりがあるとされています。

特に高齢者は、口の機能が衰えかみにくいと感じると、かたいものを避け柔らかい食べ物を選びがちになり、栄養が偏ってきます。その状態のままですと、かむ機能はどんどん落ちて、食べられるものがますます減り、低栄養や筋力の低下から、やがて要介護状態に陥ることになります。

口が担う大切な2つの役割は、「食べ物を噛んで飲み込む栄養摂取の入口」と「会話を行うコミュニケーションの窓口」です。口の重要性と言うと誰でも食べる事を真っ先に思い浮かべるともとても大事なのです。口を動かす機能が低下すると

話すことがなんとなくスムーズでなくなり、そうすると、人と会って話すことがおっくうになり、次第に外出をしなくなり、すなわち閉じこもりです。これは一人暮らしの高齢者に多くみられることです。

◆舌や唇の働きも重要です

十分にかむためには歯が重要なことは言うまでもありませんが、最近歯医者さんの間で、かむためには舌や唇、口を動かす力がとても重要だということがわかってきたと言われています。

高齢になると、かむために必要な口周りの筋肉が衰えていき、舌は筋肉の塊ですので、使わないでいると衰えて小さくなっていきます。また高齢者は、咀嚼回数、舌の圧力、舌の反復運動の回数が低下していきます。

◆口の機能の衰えチェック

- 次のような状態を感じたら口の機能の衰えの兆しです。一度歯科医に相談しましょう。
- かたいものが食べにくい
- 口角にご飯粒がよく付く
- 良く食べこぼしがある
- 飲み物でむせることが多い
- 口が渇くようになった

- 口臭が強くなった
- 滑舌が悪くなった

◆かたいものを食べ会話を楽しもう

「口の機能の衰え」の予防・改善のために、次を実践しましょう。《日常生活で意識すること》

- 歯と口を清潔に保つ
- 食事の際は、意識してかたいものを食べる
- なるべく奥歯をかむ
- 友人などと会話を楽しむ
- 新聞など、声を出して読む
- 《新しく取り組むこと》

- 口の開閉と舌のストレッチ
まず口をゆっくり大きく開け、次に口をしつかり閉じ、舌を上あごに強く押し付け、奥歯をかみしめる
- 舌のストレッチ
口を大きく開け、舌をできるだけ出す、上唇を舌でさわる、舌を出し左右の口角にさわる
- 口輪筋の運動
頬をふくらませ舌を上あごに押し付ける、口をすぼめる
- パタカラ体操
「パ」「タ」「カ」「ラ」
「パ」「タ」「カ」「ラ」
「パババ」「タタタ」「カカカ」「ラララ」
を大きな声で言う



みなさん参考になりましたか？





お家時間で塗り絵はいかがですか？もし良かったらお好きな色で塗ってみてください♪

※新型コロナウイルス感染拡大防止の観点から、6月のイベントも中止となることが考えられます。ご了承の上、お出かけの際は、主催者にご確認ください。



感染リスクを避けつつできるフレイル予防

作ってみませんか♪
縫わないで出来るからカンタンです！



ハンカチを折るだけマスク

ゴムはヘアゴム等の細めのゴムを使ってください。

- ① 四つ折りにする。
小さいハンカチでしたら、三つ折りにしてください。
 - ② 右端をゴムの
中に入れて折る。
 - ③ 左端も同様に。
 - ④ 出来上がり♪
この面を口に当てて使います。
-

体を動かす

- ▶ 人混みを避けながら、散歩や買い物に
- ▶ テレビ体操やインターネットの動画を参考に、室内で体操

生活ペースを崩さない

- ▶ 入浴や睡眠など、ふだん通りの生活を心がける
- ▶ 宅配や配食サービスも活用し、栄養のある食事に

間接的にでも人とつながる

- ▶ 家族や友人と電話やメールで連絡を取り合う

気持ちを明るく

- ▶ 1日20分程度の日光浴
- ▶ 家でできる趣味に取り組む
- ▶ 暗いニュースを気にしすぎない