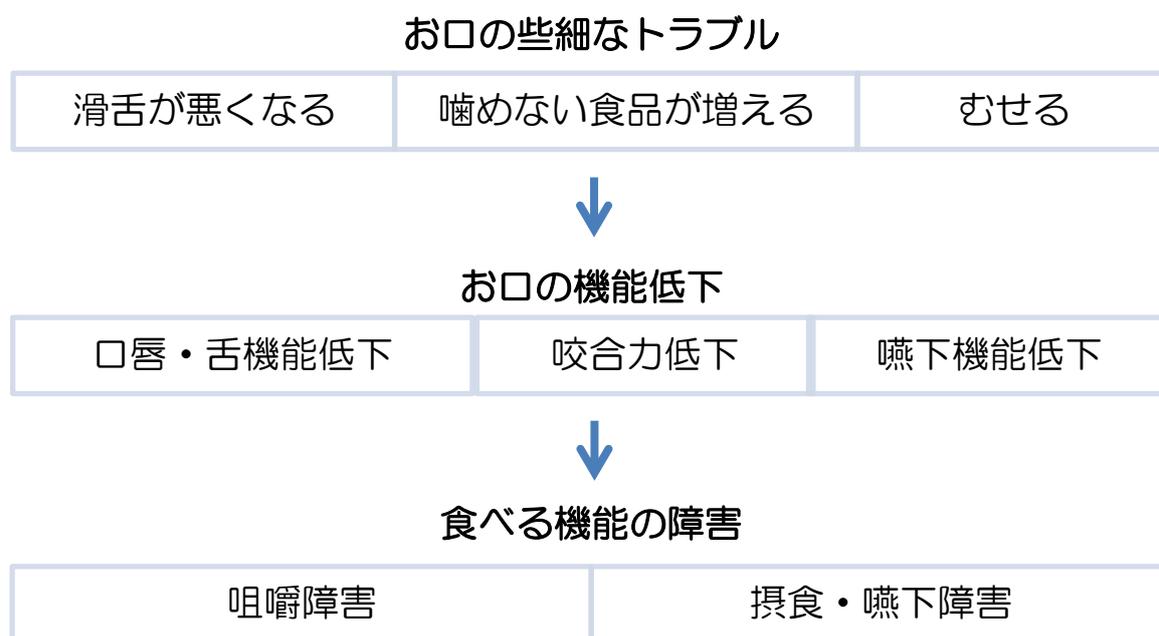


フレイル予防のヒント～お口の健康編～

新型コロナウイルスの影響により、ひとと出会っておしゃべりする機会機会が減少した方が多くいらっしゃるかと思います。お口を動かす事が少なくなると、話したり、食べるだけでなく、心身の機能が低下する『**オーラルフレイル**』を引き起こすと言われています。お口の健康を保つことで、心身の健康を維持しましょう。

*オーラルフレイルとは

お口に関するささいな衰えを放置したり、適切な対応を行わないままにしたりすることで、お口の機能低下、食べる機能の障害、さらには心身の機能低下まで繋がる負の連鎖が生じてしまうことに対して警鐘を鳴らした概念です。症状としては、滑舌低下、食べこぼし、わずかなむせ、噛めない食品が増える、お口の乾燥など、ほんの些細な事があげられます。



図：オーラルフレイルの進展

次のページでは、お口を鍛える方法を紹介します！

①お口を動かす機会を持ちましょう

- ・電話で人と話しをする。
- ・新聞や雑誌の記事、手紙などを口に出して読む。

②お口の機能を高めましょう

- ・食べ物を噛む回数を5～10回増やす。
- ・寝る前や朝起きたときも歯磨きを行う。
- ・「口腔体操」に取り組む。

【口腔体操】

<p>①深呼吸を3回</p> 	<p>②首の運動を10回</p> <p>前後 左右へ首を傾げる 右横、左横へ振り向く 左右へ回す</p>	<p>③舌の運動を10回</p> <p>前後、左右、上下の運動 口唇の周りを舐める</p> 
<p>④口唇の運動を10回</p> <p>開口と閉口、突出と横引き</p> 	<p>⑤発声練習を3回</p> <p>「ぱ・ぱ・ぱ・ぱ・ぱ」 「た・た・た・た・た」 「か・か・か・か・か」 「ら・ら・ら・ら・ら」 「ぱたか・ぱたか・ぱたか・ぱたか・ぱたか」</p>	

椅子に座り、リラックスした姿勢で行います。
鏡を見ながら行くと、口の動きが分かりやすくなります。
回数は目安です。食事の10～20分前に行うと効果的です。