

3つのポイントでフレイル予防!

フレイルを予防するために大切な3つのポイントは、「栄養」「運動」「社会参加」です。

Point 1 栄養 (食事改善・お口のケア)



●体重減少に要注意

体重減少は、フレイルのサインです。こまめに体重を測り、低体重(やせ)になっていないか毎月チェックしましょう。

●1日3回、3つの皿をそろえて食べましょう

1日3回、3つの皿(主食・主菜・副菜)を組み合わせることで、体に必要なエネルギー、たんぱく質やビタミン、ミネラルなどの栄養素が十分にとれ、筋肉や内臓に蓄えられているたんぱく質を減らすことなく、維持することができます。また、筋力の低下を防ぎ、転倒・骨折しにくくなります。
(腎機能が低下しているなど健康状態に不安がある方はかかりつけ医に相談しましょう)



●しっかりかめる、お口をつくりましょう

かむための筋肉を鍛えるために、やわらかいものばかりではなく、少しかみごたえのあるものをよくかんで食べましょう。歯みがき時にブクブクうがいしましょう。かみにくさや飲み込みにくさなどお口の状態に違和感を覚えたら、早めにかかりつけ医・歯科医に相談しましょう。

Point 2 運動

●週1回以上は運動する習慣をつけましょう

歩くのが遅くなったり、握力が弱くなるのは、フレイルのサインです。定期的な運動習慣で筋力を保つようにしましょう。



Point 3 社会参加

●1日1回以上の外出を心がけましょう

趣味やボランティア活動に参加することが難しい場合は、家族や友人に電話するなど、人とのつながりや交流を大切にしましょう。



各地域の「通いの場」でも行われています

通いの場は、地域の住民同士が公民館や集会場などに集い「生きがいづくり」や「仲間づくり」の輪を広げる場所です。通いの場では体操や運動をはじめ、いろいろな取り組みが行われています。

「通いの場に参加してみたい」「家の近くにどんな通いの場があるの?」という方は、お近くの地域包括支援センターや各市町の介護予防窓口にご相談ください。



令和6年3月発行

くち お口元気でいきいきライフ 今日から始めよう!オーラルフレイル予防

👉 1年前の自分(家族)と比較してみましょう!

<input type="checkbox"/> むせる・食べこぼす 	<input type="checkbox"/> 食欲がない 少ししか食べられない 	<input type="checkbox"/> やわらかいものばかりを食べる
<input type="checkbox"/> 発音があいまい 舌が回らない <p>1秒間に「タ」を6回言えますか?</p>	<input type="checkbox"/> 口の中が乾く 口のニオイが気になる 	<input type="checkbox"/> 自分の歯が少ない 噛む力が弱い <p>自分の歯が20本以上ありますか?</p>

ひとつでも当てはまった方は
ぜひお読みください

兵庫県保健医療部 健康増進課
一般社団法人 兵庫県歯科医師会

フレイルってなあに？

フレイルとは、年齢とともに体力や気力が弱まり、心身の活力（筋力や認知機能など）が、低下した状態のことです。

アプリで **フレイルチェック** をしてみよう！

アプリをインストールするとセルフチェックができます。詳しい説明は動画で！



アプリ 動画



健康

オーラルフレイル

フレイル

要支援・要介護状態

※要介護状態からフレイルには戻りにくいので、オーラルフレイルの段階で気付くことが大切！

オーラルフレイルってなあに？

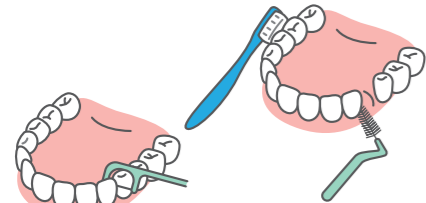
オーラルフレイルとは、（まだ病気ではないけれど）前のページのチェック項目のような「お口のおとろえ」が出現する、健康とフレイルの間の状態のことです。お口のサインにいち早く気付いて改善すれば、フレイルにならず、健康に過ごせます。

自分の歯を残して、オーラルフレイルを予防するために

自分でできる予防

毎日の歯と口のケア

- 寝る前の丁寧な歯みがき



- 朝食前のうがいと舌みがき



お口の若返り作戦

- 口の周りの筋力 UP (会話や歌など)



- かむ力と飲み込みを元気に



歯科でできる予防

かかりつけ歯科医に相談

- 痛みがなくても定期健診を



- プラークや歯石の除去



今日からできる

お口の簡単トレーニング

新生活習慣！食前に行いましょう！

はっきり「パパパパ」「タタタタ」「カカカカ」「ララララ」と、できるだけ早口で声に出してみてください！一息で何回言えますか？

動画と一緒にパタカラ体操



動画
元タカラジェンヌによる「若ガエル パタカラ体操」[2分30秒]

<p>くちびるを破裂させるように</p> <p>上下の唇 機能低下 吸う・飲むのが難しくなる</p> <p>【パ】 唇を開け閉めする力を強くします。</p>	<p>舌の先を歯切れよく</p> <p>舌の先 機能低下 食べ物を押しつぶせなくなる</p> <p>【タ】 舌の先の力を強くします。</p>	<p>舌の奥をのどに押し付けるように</p> <p>舌の奥 機能低下 飲み込みが難しくなる</p> <p>【カ】 舌の奥の力を強くします。</p>	<p>舌の先をクルクルまわして</p> <p>舌を反らせる 機能低下 食べ物を丸められなくなる</p> <p>【ラ】 舌を巻く力を強くします。</p>
--	--	---	---

(出典：健康ひょうご21県民運動 ポータルサイトより作図、一部改変)

大きな動きをしながら、ゆっくり丁寧に10回程度繰り返す！お口の周りだけでなく顔の筋肉もしっかり動かしましょう！

声は出しても、出さなくてもOK

<p>【あ〜】と声を出しながら口を大きく開いて1秒キープ</p>	<p>【い〜】と声を出しながら口を横に広げて1秒キープ</p>	<p>【う〜】と声を出しながら口をすぼめて1秒キープ</p>	<p>【べ〜ッ】と舌を少し強めに前下に出して2〜3秒キープ</p>
----------------------------------	---------------------------------	--------------------------------	-----------------------------------

(出典：「みらいクリニック」院長 今井一彰先生考案「あいうべ体操」より作図、一部改変)