

「オーラルフレイル」知っていますか？

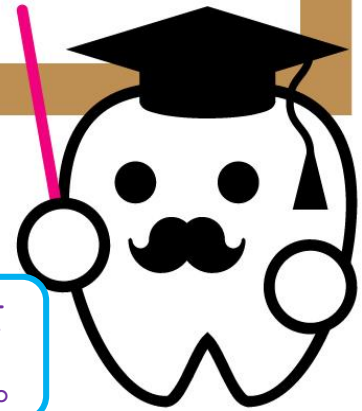


最近こんなことはありませんか？

- ☐ かたい食べ物が苦手になった。
- ☐ 食事中にむせることがある。
- ☐ 時々、食べこぼすことがある。
- ☐ 会話中、相手から「えっ？」と聞き返されることが増えた。



1つでも思いあたる場合は、お口の機能が低下している(オーラルフレイル)可能性があります。



「食べる力」を低下させるお口の変化

「飲み込む力」が低下する
「噛む力」が弱くなる
「味覚」が衰える
「唾液の量」が減る

この状態を放っておくと、気づかないうちに低栄養になり、要介護につながる危険性が大きくなりますので、早めに対処しましょう。



「オーラルフレイル」の主な予防法

①唇とほほの体操

②パタカラ体操

③舌とほほの体操



唇をしっかり閉じて、両方、左、右のほほを膨らませる



「パ・タ・カ・ラ」とハッキリ発音する

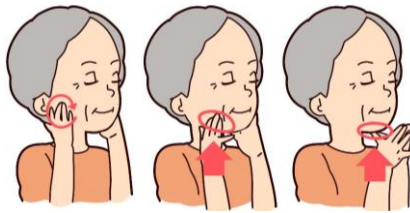


舌をおもいっきりだす、左右のほほの内側に舌を強く押しつける

④唾液腺マッサージ

⑤おでこ体操

⑥早口言葉



耳下腺、顎下腺、舌下腺を指でマッサージする

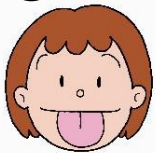


手のひらをおでこに押しつけ、5つ数える

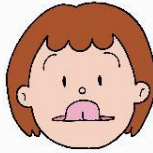


⑦舌のトレーニング

⑧吹き戻し笛



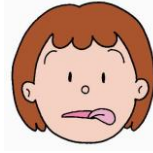
舌を下方に伸ばす



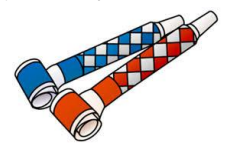
舌を鼻に触れるように伸ばす



舌を左右に伸ばす



お口の周りをぐるりと動かす



唇とほほの筋トレ

健康で長生きするためには！

- *よく噛んでバランスの良い食事をしっかり摂る
- *ウォーキングなど、定期的に運動する
- *趣味の時間を楽しんだり、リフレッシュする
- *地域のボランティア活動などに参加する

