

気をつけよう！！ オーラルフレイル

介護予防推進リハビリテーション指導者総合育成事業

制作：新潟県リハビリテーション専門職協議会

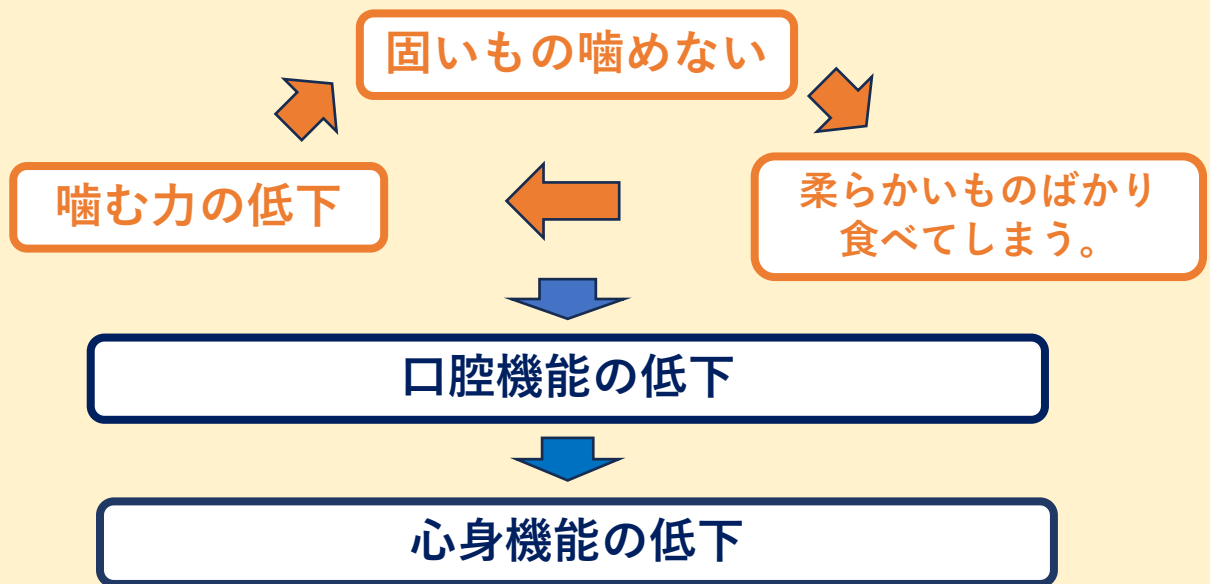
監修：(一社)新潟県言語聴覚士会

フレイルとは

- 加齢に伴い筋力が衰え、疲れやすくなり家に閉じこもりがちになるなど、年齢を重ねたことで生じやすい衰え全般を指しています。

オーラルフレイルとは

- 嚙んだり、飲み込んだり、話したりするための口腔機能が衰えることを指し、早期の重要な老化のサインとされています。
- 嚙む力や舌の動きの悪化が食生活に支障を及ぼしたり、滑舌が悪くなることで人や社会との関わりの減少を招いたりすることから、全体的なフレイル進行の前兆となり、深い関係性が指摘されています。



オーラルフレイルのセルフチェック表

質問事項	はい	いいえ
<input type="checkbox"/> 半年前と比べて、堅い物が食べにくくなった	2	
<input type="checkbox"/> お茶や汁物でむせることがある	2	
<input type="checkbox"/> 義歯を入れている*	2	
<input type="checkbox"/> 口の乾きが気になる	1	
<input type="checkbox"/> 半年前と比べて、外出が少なくなった	1	
<input type="checkbox"/> さきイカ・たくあんくらいの堅さの食べ物を噛むことができる		1
<input type="checkbox"/> 1日に2回以上、歯を磨く		1
<input type="checkbox"/> 1年に1回以上、歯医者に行く		1

* 歯を失ってしまった場合は義歯等を適切に使って堅いものをしっかり食べることができるよう治療することが大切です。

合計の点数が

0～2点 オーラルフレイルの危険性は低い

3点 オーラルフレイルの危険性あり

4点以上 オーラルフレイルの危険性が高い

出典：東京大学高齢社会総合研究機構 田中友規、飯島勝矢

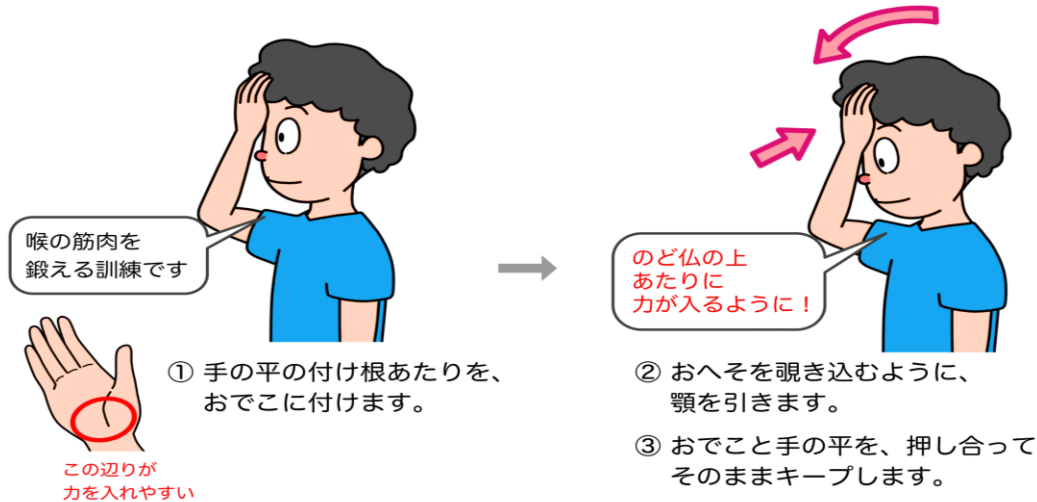
ベロやノドを鍛えましょう

お手軽！1日の空いた時間に

嚙下おでこ体操

出典：リハツバメ (<https://zaitaku-st.com/>)

(飲み込みの筋肉トレーニング)



リハツバメ

○ゆっくり5秒数えて力を入れ続けましょう。

○毎日1セット（回数：5～10回）行います。

※人によって負荷が大きいことがありますので無理をせずに行なってください。また、頸椎症や高血圧の方は注意が必要です。

ベロ回し運動



- ・舌を口の中で回す運動です。
- ・舌の先で口唇の内側を押しながら右回り10回、左回り10回、1日3セット行います。

生活に一工夫！

うがい



ぶくぶくうがい

- ・頬を膨らまして水を左右に動かします。
- ・いつもよりも少し多く動かすことを意識します。



少し上を向いたうがい

- ・喉の奥でうがいをします。

普段の会話を楽しみましょう



- ・会話をすると自然に舌や頬が動き、唾液の分泌を促せます。
- ・笑うときは、口角を少し意識して上げましょう。

○入れ歯の不調や虫歯、歯周病もオーラルフレイルの原因になります。口の中の環境を整えることも大切です。定期的な歯科受診もお勧めします。