

フレイル予防はお口から

フレイル・・・ 病気ではないけれど 年齢とともに心身の活力が低下し 心臓や肺、さらには脳などを含めた全身の臓器機能が徐々に低下して、介護が必要になりやすい状態をいいます。



オーラルフレイル(お口の機能低下)

お口の周りの筋肉量の減少に伴い、噛む力・飲み込む力など、食べる力の低下を招くことにもなります。このようなお口の機能低下をオーラルフレイルと呼びます。フレイル(虚弱)はお口の機能低下=オーラルフレイルから始まります。



お口の働きは「食べる、話す、笑う」など充実した生活にはなくてはならないものです。しっかり噛めて飲み込める「口の周りの筋力」「噛む力」「飲みこむ力」「口の清潔度」の4つがそろっていることが大切です。むせる・食欲がないなど ささいな衰えを見逃さないようにしましょう。またかかりつけの歯科医院にも相談しましょう。お口の周りの筋力を鍛える健康体操も有効です。(別紙参考・「健口体操で元気アップ」) 食べることへの興味やカラオケやおしゃべりも楽しみながらお口を元気に保つのに役立ちます。

