

はじめよう『オーラルフレイル予防』から健康長寿へ②

朝日町では三重県歯科衛生士会四日市支部の協力を得て、口腔機能の維持・向上に向けて取り組んでいます。今回は先月に引き続き『オーラルフレイル予防』をお伝えします。



三重県歯科衛生士会
四日市支部 近藤 聡美

ささいなお口の虚弱から始まるオーラルフレイルを予防し、身体的フレイルに移行しないよう阻止することが大切になります。まずはお口の現状を知るためにオーラルフレイル項目をチェックしましょう。

オーラルフレイル対策からフレイルドミノを食い止める!



「オーラルフレイル」の人が抱えるリスク

衰弱認定	
身体的フレイル	2.4倍
サルコペニア*	2.1倍
要介護認定	2.4倍
死亡リスク	2.1倍

*衰弱にはBMIが18.5未満の場合が該当する

まいにち食前に健口体操（食べこぼし、むせ、食べ物を飲み込みやすくし誤嚥防止）

あいうべ体操

食べこぼし予防
（お口の周りの筋肉を鍛える）



【オーラルフレイル対策のための口腔体操等】日本歯科医師会HPより抜粋
https://www.jda.or.jp/oral_frail/gymnastics/

オーラルフレイルをチェック☑しましょう!!

チェック項目 (OF-5)

- 自分の歯は何本ありますか 該当 該当
□0～19本 □20本以上
- 半年前と比べて固いものが食べにくくなりましたか はい いいえ
- お茶や汁物等でむせることがありますか はい いいえ
- 口の潤きが気になりますか はい いいえ
- 普段の会話で、言葉をはっきりと発音できないことがありますか はい いいえ

2つ以上あてはまる場合は「オーラルフレイル」かもしれません
—一般社団法人日本老年医学会、一般社団法人日本老年歯科医学会、一般社団法人日本サルコペニア・フレイル学会

健康料理教室 参加者募集

高血圧予防を目的に、健康料理教室を次のとおり開催致します。
高血圧予防料理教室は高血圧が気になる方、減塩料理に興味がある方を対象に管理栄養士が考えた献立で調理実習を行います。
実習を通して、楽しみながら普段のお食事を見直してみませんか？

高血圧予防料理教室

場 所：保健福祉センター2F 栄養指導室・健康教育室
日 時：6月11日（木）10時～13時
定 員：先着16名程度（定員になり次第申し込みを締め切ります）
費 用：材料費 400円
持ち物：エプロン・三角巾・お手拭き・筆記用具・参加費
申込み期限：5月11日（月）～6月1日（月）
9時～16時30分（休日・祝日を除く）
申込先：子育て健康課 TEL 377-5652

介護付き老人ホーム エクセレントあさひ

- ★要介護1以上の方からご入居頂けます。
- ★中・重度の方や認知症の方、ご入居可能です。
- ★看取りについてもご相談ください。
- ★ご入居時、退院時送迎致します。

～「ゆ」っくり・「た」のしく・「か」ぞくのように豊かな生活がテーマです～



医療法人 福島会
すべての人に微笑みを
—医療・介護を通して地域社会に貢献する—

376-2008 ひくじまだより 検索

有料広告掲載欄