

あさか訪問通信

R7.11月号



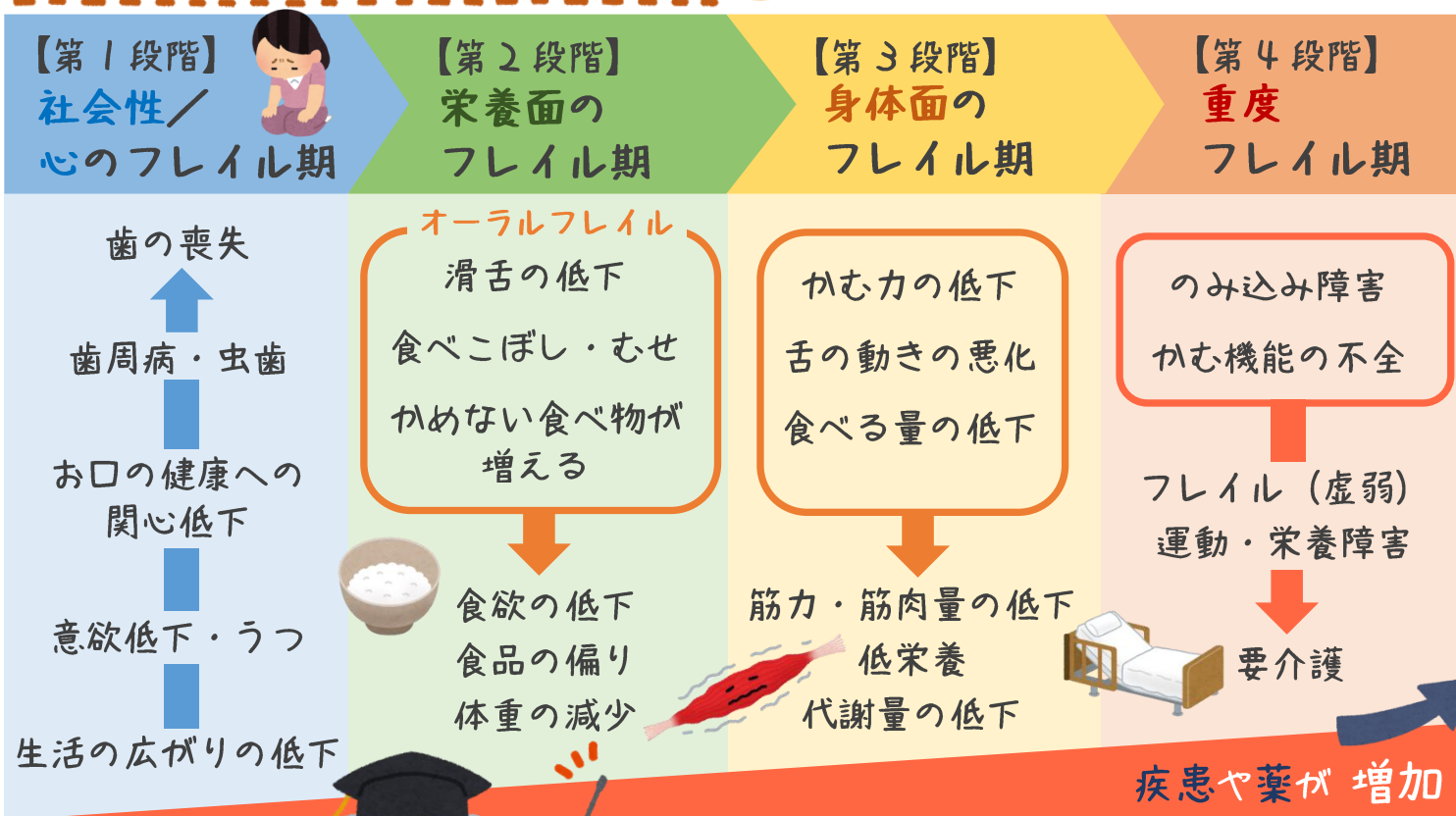
オーラルフレイルのサインと対策



早期発見と適切な対応で防ぐことが出来るのじゃ！

オーラルフレイルとは、“oral (口腔の) frail (虚弱)”という言葉の通り、高齢になって口腔の筋肉や活力が衰えること、また歯・口を介して体の機能が弱ってしまうことをいいます。「人は足から老いる」とよく言いますが、最近では「人は口から老いる」と言われる程、お口の中の健康と体の健康が密接に関わっているということで、近年、歯科や介護の現場でこのオーラルフレイルに対しての啓発活動が重要視されています。

フレイル (虚弱) の進み方



健やかで自立した暮らしを保つ為には、このオーラルフレイルの症状を見逃さないことが大切です！

フレイルを進行させない為には！

フレイル予防のポイントは「運動」と「栄養」です！

リハビリ(運動)



筋力や筋肉量の低下を防ぎます。まずは10分でも多く1日の運動時間を増やすことから始めましょう。

栄養摂取



筋肉量を維持する為には栄養(特にたんぱく質)が必要です。また、運動は必ず栄養が足りている状態で行いましょう。

歯科治療



バランス良く栄養を摂る為に歯科治療・口腔ケアを行い、「しっかり噛める口腔内環境」を作ることが大切です。

いつもの食事にちょい足しで手軽にタンパク質を摂取できます。



※栄養指導を受けている方は、お医者さんに相談しましょう。

お口が担う大切な役割は、「食べること」以外にもう一つあります。それは「会話をを行う」というコミュニケーションの窓口です。入れ歯が合わなかったり、お口の機能が低下したりしていることで“会話が億劫”になると、外出が少なくなったり、人と関わる機会が減ります。また“周りの人と同じ物が食べられない”ということもコミュニケーションが減る原因の一つになりますね。そしてこれらは全てフレイル (虚弱) へと繋がります。お口の中の健康を保ち「何でも食べられる」「楽しく会話が出来る」ということが、健康寿命をのびる秘訣となります。

