





食養課より

## フレイルについて

### ◎オーラルフレイル

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くことから、全体的なフレイルとの深い関係性が指摘されています。

### ◎予防：口周辺の筋肉を強くする体操

オーラルフレイル予防には、歯と口の健康を保つことが大切です。具体的には、「口の中を清潔に保つこと」「加齢で衰える口腔機能の維持・改善に努めること」がポイントとなります。

—おすすめのトレーニング—

#### 口の開閉と舌のストレッチ



- ①「ア」の発音のようにゆっくり大きく口を開けます。



- ②しっかり口を閉じて、口の両端に力を入れながら、舌を上あごに押し付けるようにして奥歯を噛みしめます。

#### 舌のストレッチ



- ①口を大きく開けて、舌をできるだけ出します。



- ②上唇を舌先で触ります。



- ③左右の口角（こうかく）を舌先で触ります。

#### 口輪筋の運動



- ①頬をふくらませて、舌を上あごに押し付けて、口から息が漏れないようにこらえます。



- ②息を吸うように口をすぼめます。

\*口輪筋は口の周りを取り囲んでいる筋肉で、口を開けたり閉じたりする時にはたらくます。

嚙む力や飲み込む力を維持するために、日頃から口周辺の筋肉を鍛えましょう！

### \* 原稿募集 \*

皆さんからのご投稿は御意見箱にてお待ちしております。備え付けの「社会医療法人北斗会へのご意見」用紙にご記入下さい。用紙の下段に掲載のご意向を記入していただいたご投稿についてこの紙面にて回答させていただきます。尚、一つのご意見につき400字以内におさめて下さい。また、多数お寄せ戴いた場合には、順番に掲載させていただきますのでご了承ください。

\*\*\*\*\*  
 \* ロータス 社会医療法人北斗会広報 \*  
 \* 第177号 2021年 4月10日発行 \*  
 \* 発行責任者：理事長 澤 滋 \*  
 \* 編集担当者：鹿島 裕未 \*  
 \* 印刷所：ときヨシ 印刷部 \*  
 \*\*\*\*\*