

## アンチエイジングに取り組んでいますか？

「アンチエイジング」とは何のことでしょうか？日本語で言うと「抗老化」「抗加齢」ですが、アンチエイジングの目指すのは、生涯に渡って老いと上手に付き合い、老化を遅らせることで病気を防ぎ、介護なしでの生活を保ち、社会と関わって自分の居場所を持つこと。**人生の質を高めること**だと考えられています。

### 今回はお口のアンチエイジング

私たちの口は、「食べる」「話す」「呼吸する」「笑う」など、生きていくために欠かせない様々な役割を担っています。これらの働きを**口腔機能**といいます。口腔機能は年齢と共に徐々に衰えていきますが、「年だから仕方がない」と放置しておくとも生活の質の低下につながります。お口のトラブルは全身の健康に密接なつながりがあるからです。どのような影響があるのでしょうか？



### 身体全身に関係するお口のトラブル

お口の健康は、高齢期の健康に影響します。

歯の本数が  
少なくなる

舌等の動きが  
悪くなる

唾液分泌の低下

口腔の清掃が  
不十分

- ★噛めない、飲み込みにくい、食欲の低下をきたす
- ★歯を食いしばれないため歩行時のバランスが悪くなる
- ★発音が不明瞭になる

誤嚥性肺炎を  
引き起こしやすい

### 歯とお口の健康は長寿の秘訣

★お口の健康を守るには、毎日のお手入れが大切です。毎日歯磨きをしているのに歯周病になってしまう人は意外と多いものです。磨き残しをなくすために、正しいブラッシングが必要です。また、症状がなくても年に1~2回「かかりつけ歯科医」で歯とお口の健康チェックを受けましょう。生活習慣病予防にもなります。



# お口周りの体操

1



普通に呼吸しながら  
ゆっくり首を回す

2



首を左右に  
ゆっくり曲げる

3



肩を上下させる

4



頬を膨らませたり、  
引っ込めたりを  
2〜3回繰り返す

5



左右の口角を舌で  
2〜3回触る

6



舌を出したり、引っ込めたりを  
2〜3回繰り返す

7



「ララララ、ババババ、  
カカカカ」とゆっくり  
発声する

食事の前  
に特にお  
勧めの体  
操です。  
お口周囲  
を動かす  
ことで嚥  
下機能を  
鍛えます。

## 口腔ケアで疾病予防



口腔ケアは、歯のブラッシングによる口腔衛生の他に、口腔機能を高めるために上記のような体操でお口周りをトレーニングすることもとても大切です。正しいお口のケア習慣を身につけ、歯周病や誤嚥性肺炎を予防しましょう。

～ブラッシングについては別紙をご参照ください。

お口のトラブルは、自身で未然に防げます。歯を大切にすることで、いつまでも元気で美味しいものは美味しくいただけるようにしたいものですね。

### 編集後記

今年はコロナウイルス感染対策もありこれまでとは違った『暑い夏』でしたね。マスク着用での生活をはじめ、さまざまな制限がかかり寂しい思いをした方も多いのではないかと思います。そんな中、季節は『秋』となりました。食欲の秋です。稲穂もいつの間にか緑から黄金色に変わってき始めました。

お口のケアを積極的に行い、美味しい秋の味覚を楽しみましょう。



●引き続き感染対策は必要です。

マスク、手洗い、人との距離、換気をしましょう！

### 出張講座のご案内

町内会やサロンなど、地域の集まりに出張します。健康面での悩みや困り事など安心して暮らすための講座を**無料**で開催できます。お気軽にご相談ください！！

【発行】御所野地域包括支援センター けやき

秋田市御所野下堤五丁目1番5号

電話：826-0651 / 代表

