



フレイル第3弾は、**お口の健康**についてお伝えします。口腔機能の衰えを表す『**オーラルフレイル**』という言葉をご存知でしょうか。全身の筋力は加齢とともに低下していきませんが、それは口周りの筋肉においても同じです。食行動にかかわるオーラルフレイルは、日常の様々な側面にも影響を与えるために、QOL（生活の質や満足度）を左右する可能性があります。今回は、オーラルフレイルの原因や症状について、一緒に考えていきましょう。

オーラルフレイルとは・・・？



口の筋力が衰え、滑舌や食べる機能が少しずつ低下していく

オーラルフレイルによって口腔機能が低下すると、滑舌低下、食べこぼし、噛めない食品の増加などの症状が徐々に現れます。噛めなくなると、食への欲求・関心が減少し（オーラルフレイルによる心身機能の低下）、それまで楽しみだった家族や友人との外出等が億劫になり、自宅ばかり食事をするようになります（オーラルフレイルによる社会性の低下）。このような心身機能、社会性の低下は、さらにオーラルフレイルを進行させることにつながります。



オーラルフレイルを知ることで、「以前より口が動かしにくい」「噛めないものが増えてきた」といった、自分あるいは周囲の人の口まわりの些細な変化に気づきやすくなり、早期の対策が可能になれば悪化予防にもなります。些細な変化に気づくポイントは、半年～1年前に比べて、噛みにくいものが増えた、1回の食事量が減った、体重が減少した、外出する機会が減った、人と会うのが億劫・・・等があります。少し前の生活や自身の行動（生活）を振り返ることで、オーラルフレイルの予防や対処ができるように心がけましょう。

オーラルフレイルは、おもに**加齢による筋力低下と、歯の喪失が原因**となります。

食物を食べるには咀嚼力（噛む力）と嚥下力（飲み込む力）が必要ですが、加齢によって口まわりの筋力が低下し、歯の本数が減少すると、この2つの力が弱くなり、オーラルフレイルに陥ります。加齢は大きな原因の一つですが、生活範囲の狭まりや精神不安定もきっかけになることがあります。例えば、定年退職を機に人とのかかわりが減少したり、仕事への喪失感から精神的不安を抱いたりすることで、口腔機能管理の関心度が低下します。その結果、虫歯や歯周病が進行し、歯の喪失につながります。定期的に歯科を受診し、早めの対策を心がけましょう。

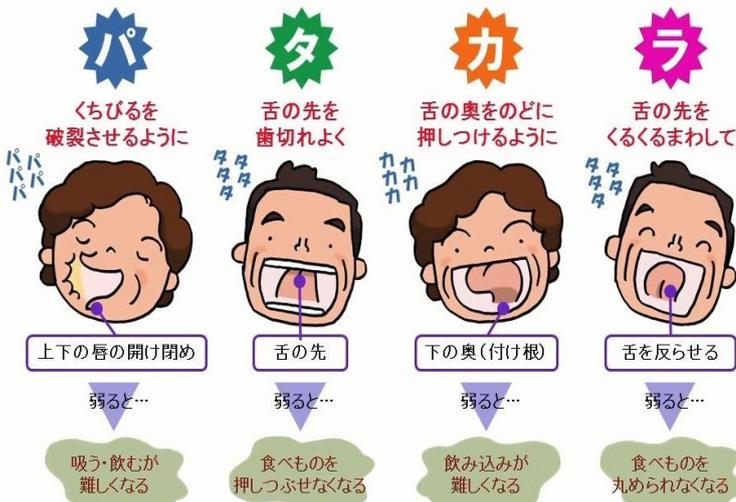
お口の体操（構音練習）



パタカラ体操

- ①「パパパパパパパ」
と早く連続で8回発音します。続けて「タ」「カ」「ラ」も8回発音します。
- ②最後に「パタカラ」とはっきりと連続で3回発音します。

飲み込む力を強化するほか、唾液の分泌を助けたり、表情が豊かになります。



オーラルフレイル予防として、食事は重要です。タンパク質、ビタミン類を意識的に摂るなど、バランスの良い食事を心がけましょう。（フレイル予防と栄養については、改めて発行予定です。）

上の図のように口を大きく、思い切り開けて声を出すことも予防のひとつです。お喋りも有効です。できれば毎日お喋りを！！また、歌をうたうことは楽しみながら簡単にできるお口周りの筋力トレーニングです。できれば早いテンポの歌を本気でうたってみましょうー♪♪♪腹筋も使えれば最高ですね！！

編集後記

あっという間に、暑い夏が過ぎ去って行きセミの鳴き声もいつの間にか聞こえなくなりましたね。赤とんぼが元気に飛び回り、秋を感じます。

今回は生きていくために大切な、食べる・話す、といった行為を、いつまでも楽しめるように、オーラルフレイルをテーマにお送りしました。オーラルフレイルの知識を深め早期に予防・対策をして、人生の楽しみを減らさないようにしたいものですね。目指せ！健康寿命日本一!!（秋田県）です。



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：838-6382 / 直通

FAX：826-0652

