



# 一人ひとりが介護予防を！

令和4年  
6月号

## オーラルフレイルとは？

オーラルフレイルとは、嚙んだり、飲み込んだり、話をしたりするお口の機能が衰えることをいい、「オーラル」はお口、「フレイル」は心や体の機能が衰えた状態を指します。また、早期の重要な老化のサインとされています。

### ◎オーラルフレイルの症状

固いものが嚙めない、食べこぼすことが多くなる、よくむせる、口の中が乾燥する、滑舌が悪くなるなど



ささいな症状ですが見過ごしてしまうと、食欲の低下、人や社会との関わりの減少に繋がります。低栄養やサルコペニア(筋肉減少症)のリスクが高くなるので、早めの対策が必要です。

### ◎オーラルフレイルを予防するために

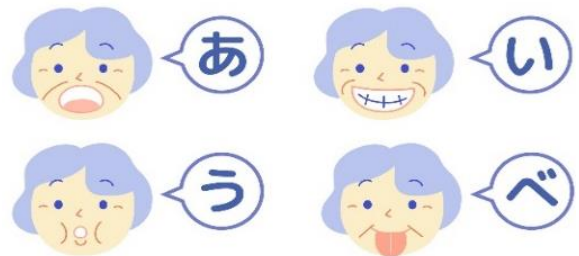
#### ●お口・舌の動きをスムーズにする体操

お口周りや舌の筋力を鍛えることで、お口の機能が高まり、唾液がよく出るようになり、舌がなめらかに動くようになり、食べ物が飲み込みやすくなります。

＜あいうべ体操＞

大きな動きを心がけ、ゆっくり丁寧に30回程度繰り返しましょう。

- ①「あー」と口を大きくひらく
- ②「いー」と口を大きく横に広げる
- ③「うー」と口をすぼめる
- ④「べー」と舌を突き出して下に伸ばす



#### ●食事から嚙む力を鍛えましょう

嚙む力が衰えてくると、柔らかくて、食べやすいものばかりを食べようになり、ますます嚙む力が衰えてしまいます。よく嚙んでゆっくり食べることを心がけましょう。

＜よく嚙むためのポイント＞

#### ★嚙み応えのある食材を選ぶ

やわらかい食材よりも、根菜類(ごぼう、レンコン等)、きのこ類、りんご、ナッツ、豚肉など嚙み応えのある食材を積極的に取り入れましょう。主食の白米を、雑穀米や玄米、麦ごはんに変えるのも効果的です。

#### ★切り方・調理方法を工夫する

食材を繊維に沿って大きく切り、嚙む回数を増やしましょう。また、いつも使用している食材も、ゆで時間を少し短くすることで歯ごたえを残すことができます。



出典 日本歯科医師会 オーラルフレイル対策のための口腔体操  
一般社団法人 埼玉県歯科医師会 健康長寿のためのオーラルフレイル予防マニュアル

問合せ:安城市社会福祉協議会地域福祉課介護予防係(☎77-7896)