

口腔ケアでオーラルフレイル予防

オーラルフレイルの症状はささいなものです
が、会話がしにくくなることで人との交流が減
ったり、食欲が低下したりと全身のフレイルへ
とつながる危険を高めてしまいます。日々の生
活の中で口腔ケアを心がけ、オーラルフレイル
を予防しましょう!

オーラルフレイルとは?

加齢により筋力や認知機能などが低下し、自立した生
活ができる健康な状態と介護が必要な状態の間のことを
フレイルといい、特に、口回りのフレイルのことをオー
ラルフレイルといいます。

当てはまっていないか
確認してみましょう!

【オーラルフレイルの症状】

- 滑舌が悪くなる
- 口の中が乾く
- 飲み込みにくくなる
- むせるようになる
- 硬いものが食べにくくなる

トレーニング・マッサージでオーラルフレイル予防

パタカラ体操

パタカラ体操は誤嚥の防止や唾液分泌の促進につながり、より安全に食事ができるようになるなどの効果
が期待できる、飲み込む力のトレーニングです。下図のように「パ・タ・カ・ラ」を発音してみましょう。



唾液腺マッサージ

加齢や服薬の影響で口が乾きやすくなります。唾液腺マッサージで唾液の分泌を促しましょう。

- ① 人差し指から小指までの4本の指を頬に当て、上の奥あたりを後ろから前へ向かって回す(10回)
- ② 親指を顎の骨の内側の柔らかい部分に当て、耳の下から顎の下まで5カ所くらいを順番に押す(各5回ずつ)
- ③ 両手の親指をそろえ、顎の真下から手を突き上げるように押し込む(10回)



活用しよう 生活機能セルフチェック!

～住み慣れた地域でいつまでも生き生きと生活するために～

問 地域包括支援センター(☎27-2745)

生活機能セルフチェックを活用して生き生きとした生活を

市では、65歳以上で介護認定を受けていない人を対象に、生活機能セルフチェックを実施しています。住み慣れた地域でいつまでも生き生きと自立した生活を送るために、元気なうちから介護予防に取り組むことが大切です。生活機能セルフチェックを活用して、いつまでも生き生きと自立した生活を送りましょう。

生活機能セルフチェックとは?

自身の健康状態や生活機能、心身の変化を知り、生活習慣を見直すための25項目の質問票です。

令和6年度の生活機能セルフチェックを6月に実施します

令和6年度の生活機能セルフチェックを6月に実施します。対象者には調査票を郵送しますので、同封の返信用封筒で返送してください。

この結果を基に、市内9つの高齢者相談センターと連携して介護予防に関する取り組みを進めていきますので、回答への協力をお願いします。

対 市内に在住で介護認定を受けていない65歳以上の人

発送日 6月14日(金)

返信期限 7月19日(金)



令和5年度生活機能セルフチェック結果

令和5年度に実施した生活機能セルフチェックでは、4万3,447人に調査票を送付しました。そのうち2万4,545人から回答が寄せられ、回答者の4分の1以上の人に、今後何らかの介護が必要になる可能性が高いという結果が出ました。回答結果の中から、機能低下の割合が高かった項目と、予防のポイントを紹介します。

●運動機能が低下している人 53.6%

運動機能の低下は、転倒や骨折につながります。活動的な生活を心がけ、安全で簡単な運動から始めてみましょう。

●認知機能が低下している人 46.6%

脳の健康を維持するためには、規則正しい生活を送ることや、積極的に社会参加し、人と関わりを持つことが重要です。

9ページで口腔ケアを紹介!

●口腔機能が低下している人 62.4%

毎食後の歯磨きはもちろんですが、自分に合った歯ブラシを探すことも必要です。磨く部分が小さく、毛が柔らかいものをお勧めです。

●うつ傾向のある人 45.3%

趣味を楽しんだり、地域の活動に参加したりして、毎日を刺激的に過ごしましょう。チャレンジする気持ちや前向きな気持ちを持つことが重要です。