



# おじゃまします！ 地域**包**括 支援センターです。

■問合せ先 地域包括支援センター TEL 2・2707  
防 2・1683

## フレイルを予防しよう

### 【オーラルフレイル編】

「フレイル」とは、老化などでさまざまな心身の機能が低下した状態をいいます。「オーラルフレイル」は口の衰えのことを示し、オーラルフレイルの予防が介護予防にもつながると言われています。

### オーラルフレイルを

#### 予防するために

オーラルフレイルを予防

するために口の健康を保つための方法があります。

#### ①口の中を清潔に保つ

虫歯や歯周病などの病気を防ぐことや、入れ歯の手入れ、噛み合わせ調整を行い、しっかりと栄養が摂れる状態を保つことが大切です。

また、口腔ケアは、細菌の増殖を防ぎ、細菌が肺に入る「誤嚥性肺炎」を防ぐことにも役立ちます。

#### ②口周りの筋力を鍛える

口の中が清潔でも、筋力が低下してしまうと、飲み込みにくくなったり、滑舌が悪くなります。

「食べ物を噛む力が弱まる」↓「軟らかい物ばかり食べる」↓「さらに噛む力が弱まる」↓「栄養に偏りが生じる」↓「体力低下する」という悪循環になる可能性があります。

### お口の体操を

#### 紹介します

### 《パタカラ体操》

### パタカラ

の四つの音を一音

ずつ、しっかりと発音し、口や舌の動きを滑らかにする体操を5回繰り返します。

### 《口腔体操》

左図のように口や舌を動かします。



口腔ケアで気になることがあれば、歯科医院など専門科への受診をお勧めします。

## 美深厚生病院からの お知らせ



年齢が高くなると骨がもろくなるのはなぜでしょう

骨の中には新しく骨を形成する骨芽細胞と、古くなった骨を吸収し溶かす破骨細胞があります。骨の形成と吸収が繰り返されることを骨代謝といいます。骨代謝には、カルシウム、運動、女性ホルモンなどが作用しています。高齢者は、これらが不足したり、減少することで骨代謝のバランスが崩れ、骨がもろくなります。

心に、小魚、海藻類、豆類、野菜などカルシウムを多く含む食品をバランスよく摂取しましょう。

○運動にも骨密度を維持し強化する効果があります。ウォーキングやストレッチ、体幹や下肢を鍛えるトレーニングなど、無理のない程度に行いましょう。

○閉経によって、女性ホルモンのエストロゲンは減少します。エストロゲンは、骨密度を維持する作用があるため、閉経によって骨代謝のバランスが崩れ骨はもろくなります。

当院でも骨密度の検査ができます。お気軽に相談ください。

### ■問合せ先

J A 美深厚生病院  
TEL 2・1631