



●固いものが
食べにくい

●口が乾く

●むせ込む

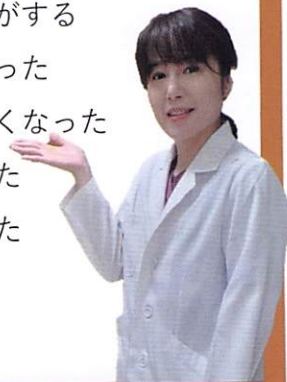
あなたのその症状…

オーラルフレイル かもしれません！

口腔機能低下症自己チェック

チェック

- 口の中が汚れている
- 口の中が乾く
- 食べ物が口の中に残ることがある
- 滑舌が悪くなった気がする
- 食べこぼすようになった
- 硬いものを食べにくくなった
- 飲み込みにくくなった
- むせ込むようになった



オーラルフレイル（口腔機能低下症）とは、固いものが食べにくい、口が乾く、むせる、食べこぼし、滑舌の低下など、口の機能が低下している状態のことです。加齢、病気、障害などにより引き起こされます。

放っておくと、噛めない、飲めないなど食事がうまくとれず、全身の健康状態に悪影響が出てまいります。

オーラルフレイル自己チェックの結果、オーラルフレイルかな？と感じたら、歯医者さんに相談してみましょう。オーラルフレイルの予防のためにも、全身の健康を保つためにも、お口の機能を保ち、豊かな食事と楽しい生活を送りましょう！

次のページで
対策をチェック！

3

固いものが食べにくい

固いものが食べにくくなるのは、咬み合わせの不良や歯周病の影響が考えられます。

歯医者さんで咬み合わせや義歯の状態をチェックしてもらうことができますし、歯周病の診断もできます。

また咀嚼訓練や食事形態の指導を受けるのも良いでしょう。



- ・ 歯科受診して咬み合わせをチェック
- ・ 咀嚼の訓練
- ・ 食事形態の指導を受ける

無料

前年度中に75歳になった方が対象です。

75歳の歯科検診

口腔内の健康状態をチェックします。

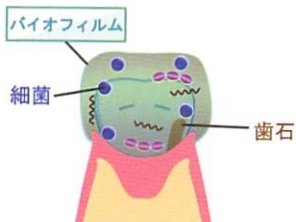
電話 (027)256-7113 群馬県後期高齢者医療広域連合

歯周病とは？

歯周病とはプラーク（歯垢）などの中にある細菌が歯肉に炎症を起こし、歯を支える骨を溶かしてしまう病気です。進行すると歯がグラグラになって抜けてしまうこともあります。

こんな症状があれば要注意！

- 歯肉が腫れている
- 歯肉が下がった気がする
- 口臭が気になる
- 歯肉から血が出る、膿が出る
- 歯が揺れている



歯周病を起こす原因は歯垢です。歯垢はばい菌の集合体。ばい菌たちはバイオフィルムという構造物を作り、これが菌を集合させ守っています。

予防のためにできること

正しい歯磨きを毎日行うことが最も大切です。歯垢を取り除き、きれいな歯にしておきましょう。

歯科衛生士による専門的なクリーニングは、自分では取り除きにくい箇所の汚れを除去するのに有効です。定期的な歯科受診を受けるようにしましょう。

糖尿病や喫煙は歯周病のリスクファクターになります！全身の健康を維持することも大切です。



歯科医師 戸谷さん

4

口の渇き

口が乾くのは、唾液腺の働きが落ちて唾液の量が減ってしまうのが原因。

唾液腺のマッサージをおこなったり、お口の保湿剤を使うもの有効です。

ドラッグストアで!

- ・口をよく動かす
- ・唾液腺マッサージを行う
- ・お口の保湿剤を使う

5

むせ込み

むせ込みが多くなるのは、食物を喉の奥へ送るための筋肉の動きや反応が低下してしまうことが原因。

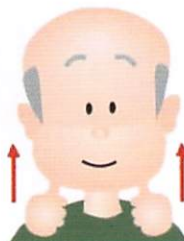
お口アップ体操や嚥下体操で飲み込む力を鍛えましょう。

- ・飲み込む力を鍛える
- ・お口アップ体操や嚥下体操が有効

唾液腺マッサージ



耳の前の辺りに手を当てて
後ろから前へ
ぐるぐると回す(10回)



アゴの下から耳の下まで
親指で順番に押す(各5回)



アゴ骨の内側を真下から
突き上げるように押す(10回)

嚥下おでこ体操



- ①おでこに手の付け根を当てる
- ②へそをのぞき込むようにアゴを引き、おでこを下方向へ
- ③手とおでこで5秒間押し合うのど仏に力が入っていればOK

今回紹介した内容も参考にしながらいつものピンシャン「お口アップ体操」を続けることが大切です。全身の運動とあわせて行えば、さらに効果的です!



言語聴覚士 金田さん

元気ごはんのポイントは…

1日3食 食べることに!

主菜 (肉・魚・卵・大豆製品)

たんぱく質が
多く含まれるおかず。
毎食1~2品
とりましょう。



主食 (ごはん・パン・麺類)

体を動かすエネルギー源。
毎食とりましょう。



副菜 (野菜・海藻類)

体の調子を整える
ビタミン・ミネラルを
含むおかず。

+ **間食**

一度にたくさん
食べられない時は
乳製品や果物の間食を
とりましょう。



動画で観れる

エネルギー

毎日食べるものにチェック!

いも類

油脂類

果物



チェックが1つ以下でエネルギー不足!

体を動かすためのエネルギーになるのは、
ごはん・パン・いも類・果物などの糖質と
油やマヨネーズなどの脂質です。

エネルギーが不足すると体重が減少し、
体力や免疫力が低下します。さらに、
その他の栄養素(たんぱく質やビタミン・ミネラル)
も本来の力が発揮できなくなります。

毎食の主食(ごはん・パンなど)に加えて、
芋類や果物も毎日の食事にとり入れ、
しっかりエネルギーを確保しましょう。

たんぱく質

毎日食べるものにチェック！

- 肉
- 魚介類
- 卵
- 乳製品
- 大豆製品



チェックが3つ以下でたんぱく質不足！

朝食・昼食はたんぱく質が不足しがち。
毎食意識してたんぱく質を取り入れましょう。
ちょっとの工夫でパワーアップ！！



骨や筋肉・血液など体のもとを作るのは肉・魚・卵・大豆製品・乳製品などのたんぱく質です。

たんぱく質の不足は、筋力低下や骨折を招きます。毎食1~2品、たんぱく質を含むおかずを摂りましょう。

1日に必要なたんぱく質
(日本人の食事摂取基準2020年版より)
・高齢者(65歳以上)：男性60g 女性50g
(体重1kgあたり1g程度)

例えばこのような食事だと...
合計約26g/日(必要量の半分程度)



朝：6g

昼：8g

夜：12g

※治療でタンパク質の摂取に制限がある方は主治医や管理栄養士にご相談ください。

カルシウム



骨粗鬆症予防のためには1日800mgが目標

乳製品の他にも、骨ごと食べられる魚や大豆製品、青菜に含まれています。

ビタミンD



カルシウムの吸収促進や筋肉の維持に関わる大事な栄養素。転倒・骨折予防に！

鮭・青魚・キノコ類に多く含まれています。また、日光に当たることで皮膚でも合成されるので適度な日光浴もおススメです。



■家族や友人と食事を楽しもう

ひとりでのご飯は、簡単に済ませがちです。家族や友人と食事を楽しみましょう。新しい発見があるかもしれません。



■食べて動いて食べて体力アップ

運動と食事(特にたんぱく質)はゴールデンコンビ！体力を向上させるためには、食事だけでなく運動もとても大切です。買い物や散歩、掃除など、こまめに体を動かす習慣をつけましょう。運動して、しっかり食べて体力アップ！



慣れた頃 熱中症にご用心

暑さに体がついていかないと感じませんか？



もっと
くわしく!



動画で観る

現在の日本の夏は30年前よりも気温が高くなっているようです。「暑熱順化」は出来ていますか？

暑熱順化とは、体が暑さに適応することを指します。暑い環境にさらすことで、体が順応してきますので、少しずつ無理のない範囲で屋外活動を継続することで暑熱順化が得られます。途中でやめてしまうと適切な効果が得られにくいので、3日以上空けずに行うのが好ましいです。暑さに慣れた体をつくることができます。

熱中症になりやすい人

- 高齢者(高体温+脱水になりやすい)
- 一人暮らし
- 水分摂取習慣がない
- 運動習慣がない
- 心臓や腎臓に不安がある
- 食が細い
- 寝不足気味
- 自己過信



熱中症の症状は侮る事なかれ



自分で対処できるのはI度のみ！

- ・意識がしっかりしているか
- ・水を自分で飲めるか
- ・症状が改善するか

↓
どれか1つでも怪しければ救急車を！



熱中症予防

- 徐々に暑さになれる
- 涼しい服装
(帽子必須、首・足首・手首を出す)
- 水分摂取
(喉が渇く前に飲む)
- 飲料をもって外出
(水か麦茶がおすすめ。屋外や汗をかくような活動時はスポーツドリンク)
- 塩分摂取
(実は水分より重要、塩飴携帯)
- 室内を涼しく
(エアコンを積極的に使う)



作成：前橋地域リハビリテーション広域支援センター

協力：公益財団法人 老年病研究所附属病院

前橋市長寿包括ケア課

発刊：2022年8月