

すこやかよろづ塾だより

6・7月号



令和3年7月31日発行

すこやかよろづ塾
運営事務局

- お口の老化についてP2
オーラルフレイルとは？
機能の衰えと悪循環
重要なのは「舌」
- 体操でオーラルフレイルを予防しようP3
滑舌をよくする体操
- 噛む力をつけるためにP4
フレイルのおさらい
- よろづ塾からのお知らせP4

お口の老化について

オーラルフレイルとは一体何か？

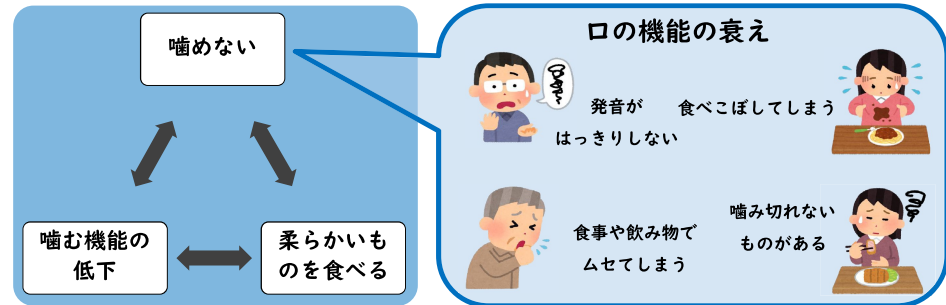
まずはオーラルフレイルの意味について考えましょう。

「オーラル」とは英語で「口」、「フレイル」は「虚弱」という意味です。つまりオーラルフレイルは「口の虚弱」を意味します。加齢に伴う心身の衰えであるフレイルによって、口にも些細な機能の衰えがあらわれ始めるのです。

機能の衰えと悪循環

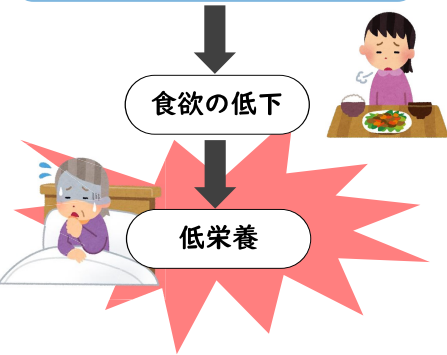
口の機能が衰え始めると、下のような症状が特徴として現れます。些細な変化を見落とすことなく、対処していくことが大切です。

しかし、衰えを無くすことはできません。徐々に口の機能が低下し、噛めないことが増えてくると、やわらかく、噛む力の必要ないものばかりを食べるようになります。そうすると、噛む力が衰え、さらに噛めなくなるという悪循環が生まれます。



重要なのは「舌」

オーラルフレイルから脱却するためには、虫歯や歯周病などの治療といった歯のメンテナンスはもちろんですが、それだけでは不十分です。オーラルフレイルから健康な口を取り戻すためには、口の機能を支える「筋肉」を動かす必要があります。お口の筋肉である「舌」を動かす体操を取り入れ、健康なお口を保つようにしましょう。



- ★ご紹介する体操★
- ① お口の動きをスムーズにする体操
 - ② パタカラ体操
 - ③ 滑舌をよくする体操
 - ④ 飲み込むパワーを付ける体操
 - ⑤ 噛む力をつける体操
- ★体操のポイント★
一度にすべての体操を行うのは難しいので、食前や歯のお手入れとプラスアルファで行うようにしましょう。
口を動かすときには、ゆっくり、大きく動かすのがポイントです。





体操でオーラルフレイルを予防しよう！

詳しい内容はこちらから
ご覧いただけます



① 開口運動

ゆっくり大きく
口を開ける。
10秒間×2回



② くちびる



口をすぼめ「ウー」、口を引き「イー」を繰り返す

③ うがい



片側の頬を膨らませ、音を立てながら行う。

④ 舌の出し入れ

舌をゆっくり
出し入れする。
5回ほど行う。



⑤ 舌を左右へ



舌で左右の口角に触れる。

⑥ 舌をまわす

唇の周りを
ゆっくり確実に
まわす。
左周し・右回し



⑦ 舌を押す



片側の頬を内側から舌で押し、外側から指で押し返す

⑧ おでこ体操

手のひらをおでこに
あて5秒間押し合う。
3回行う。



⑩ ベロだしごっくん体操

舌を少し出したまま
口を閉じ
唾を飲み込む。
連続3回行う。 舌を出したまま！



緑色の項目は
「飲み込む力をつ
ける体操」です

オレンジ色の項目
は「舌をスムーズ
動かす体操」です



滑舌をよくする体操は
次のページでご紹介します！

滑舌をよくする体操

フレイルのおさらい

早口言葉

- レベル1 「なまむぎ なまごめ なまたまご」
- レベル2 「隣の客は よく柿食う客だ」
- レベル3 「青巻紙 赤巻紙 黄巻紙」
- レベル4 「隣の竹垣に 竹立てかけた

立てかけたかったので 竹立てかけた」

パタカラ体操

それぞれ5秒間言い続けましょう。

『パ』…唇をしっかりと閉めて発音

『タ』…舌を上あごにしっかりとくっつけて発音

『カ』…のどの奥に力を入れ、のどを開けて発音

『ラ』…舌をまるめ、舌先を上の前歯の裏につけ

て発音

最後に「パタカラ」と3回言いましょう！



フレイルのおさらい

- フレイルとは、「〇〇」になって心身の「〇〇」が衰えた状態のこと。
- フレイルの原因要素は、
「身体的要素」、「〇〇的要素」、「〇〇的要素」の3つ。
- フレイルは「〇〇」に戻る可能性がある。
- 予防には「運動」、「栄養」、「〇〇とのつながり」が有効。
- フレイル予防のためには、
① 「〇〇」に気づき、早めに対処すること。
② 「〇」のせいだとあきらめず、できることをする。

※答えはこれまでの動画から探してみてください



噛む力をつけるために

健康において、噛むということは非常に大切な役割を担っています。

フレイルサイクルから脱却するために、なるべく噛み応えのある食材を選び、左右両方の歯でしっかり噛むようにしましょう。

また、テレビを見ながらの食事は、噛む回数が減ってしまうので気を付けましょう。



よろづ塾からのお知らせ

よろづ塾の宮之城ひまわり館で
の開催は現在コロナウイルス感染
症感染対策のため中止しており
ます。開催が決定した場合、おは
がきにてお知らせいたしますので
今しばらくお待ちください。

開催中止の期間は、健康に関す
る情報をホームページにて動画で

すこやかよろづ塾運営事務局
電話 09961531704

担当：竜崎・矢野