

オーラルフレイルとは

1. オーラル = 口腔
フレイル = 虚弱



口の機能の虚弱・
口を介した体の衰え

★かむ力や飲み込む力が低下すると、食事に時間がかかり、食事の量が減ったりして、栄養が不足しやすく、低下にもつながります。

2. 口の大切な役割

★栄養摂取の入り口であるとともにコミュニケーションの窓口でもあります。

最後に・・・

お口の機能は 40 代半ばから衰えるといわれています。「年齢のせいだから仕方ない」と諦めるのではなく、早期に対策を取ることでお口の健康を取り戻せます。お口の老化を予防し、いつまでも おいしく、楽しく、安全な食生活を送りましょう。



アクセス

- ◇ 患者様専用無料駐車場完備
- ◇ 無料送迎バス運行

リハビリテーション科営業日

	月	火	水	木	金	土	日
9:00 ~12:00	●	●	●	●	●	●	-
13:30 ~17:00	●	●	●	●	●	-	-

お問い合わせ先

〒063-0865
札幌市西区八軒5条東5丁目1番1号
TEL:011-611-1111
静和記念病院 リハビリテーション科

お口の老化を予防
オーラルフレイル
ガイドブック



医療法人社団 静和会
静和記念病院
リハビリテーション科

ささいな口の衰え6指標

1. 自分の歯が 20 本未満
2. 滑舌の低下
3. かむ力が弱い
4. 舌の力が弱い
5. 「半年前と比べて固いものが噛みにくくなった」と思う
6. 「お茶や汁物でむせることがある」と思う



このうち当てはまる項目が

- 0 個……非フレイル(健常者)
1~2 個……オーラルプレ・フレイル
3 個……オーラルフレイル

☆豆知識☆

- 1 食の咀嚼回数は何回か？
現代の食事時の咀嚼回数
→ 1 食で 600 回
* カレーライスなどでは 300~400 回
- 昭和初期 → 1 食で 1400 回
弥生時代 → 1 食で 4000 回

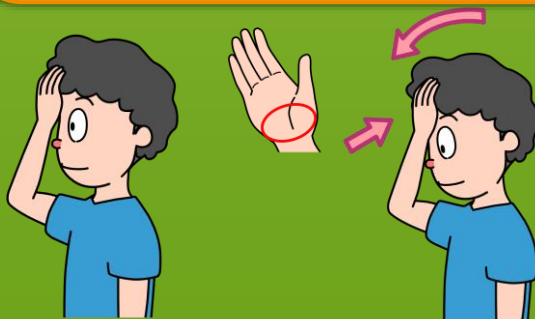
今日からできるお口の健康対策

1. お食事前の体操

- ① 鼻から吸って、ゆっくり口から吐いて深呼吸をします
- ② 組んだ手を上に挙げて体を伸ばします
- ③ 肩に手を当てて大きく回します
- ④ 首を前後・左右・横に動かします
- ⑤ 唇を横にひく・突き出すように動かします
- ⑥ 舌で左右の頬を交互に押します

2. 嚥下おでこ体操

- ① おへそをのぞき込むように下を向きます
- ② 手でおでこを上に向かって押します
- ③ のど仏がぐっと上がっている感じを 5 秒間キープします
- ④ 毎食前や空き時間に 5~10 回行いましょう



3. パタカラ体操

1. 短音の発音「パ」「タ」「カ」「ラ」
2. 連続の発音「パパパパ、タタタタ、カカカカ、ララララ、パタカラ」
3. 文の発音「パ・タ・カ・ラ」を含む文を発音
4. 唇や舌の動きを意識して大きな声で一文字一文字はっきりとよく口を動かして声を出しましょう

