

フレイル予防でいきいき生活

問合先 保健センター ☎271・2745

「今月はお口のケアでフレイル予防!」

堅いものが食べにくくなった、お茶や汁物でむせる、口の乾きが気になるなどの傾向はありませんか?

このような方は、『オーラルフレイル』かもしれません。

お口には、かんで飲み込み味わう役割、言葉を伝えたり笑ったりするコミュニケーションの役割などがあります。

日頃からお口の健康に気を配り、オーラルフレイル予防に取り組み健康寿命を延ばしましょう。

オーラルフレイルとは?

オーラルは『口』、フレイルは『虚弱』、つまりオーラルフレイルは『お口の機能の衰え』のことです。オーラルフレイルを予防するには、「口の中を清潔に保つこと」「食べたり飲みこんだりする機能を保つこと」「定期的に歯科検診を受診すること」が大切です。



お口の機能が衰えると・・・

食べこぼしやむせが起きやすくなるだけでなく、堅いものが食べづらくなって食欲が減り、十分な栄養がとれず、筋肉量や免疫力の減退につながります。また、滑舌が悪くなることでコミュニケーションがとりづらくなり、人付き合いが減るなど、身体だけでなく、精神的・社会的な面にも大きな影響を与えます。このような状況を放置すると、寝たきりや要介護状態に進行するリスクも高まります。

やってみよう! 口腔体操

食べたり飲み込んだりする機能を高める口腔体操を紹介します。ぜひ取り組んでみましょう。

唾液腺マッサージ

1. 耳下腺マッサージ



耳の前、奥歯の上あたりを、指全体で回しながらもみます

2. 顎下腺マッサージ



あごの骨の内側のやわらかい部分を、耳の下からあごの先まで順番に押します

3. 舌下腺マッサージ



両手の親指をそろえ、あごの真下から舌の根元あたりを押し上げます



マッサージによって唾液腺が刺激されると、唾液が分泌されます。口内が潤って、食べ物が飲み込みやすくなるほか、いつもより滑らかに会話を楽しむこともできます。

パタカラ体操



唇を破裂させるように



吸う力
(食べこぼし予防)



舌の先を歯切れ良く



押しつぶす力



舌の奥を喉に押しつけるように



スムーズに食道へ運ぶ力(むせ予防)



舌の先を反らせて



丸める力



パタカラ体操は、かむ、飲み込む、発音する、笑うなど、筋力を鍛える運動です。加齢に伴い筋力が弱ってくると、お口の周り、舌の動きが悪くなります。しっかり声を出して行ってみましょう。

次回は「簡易チェックでフレイル予防!」を紹介します

子宮頸がん予防ワクチンの情報提供について



子宮頸がん予防ワクチンは小学校6年生から高校1年生に相当する女子の定期(公費)接種となっています。しかし、子宮頸がん予防ワクチン接種後に副反応が出たことにより、現在、市では、接種勧奨を見合わせています。

子宮頸がん予防ワクチン接種を検討される場合は、厚生労働省作成のパンフレット(市ホームページよりダウンロード可)をご覧ください、接種の判断の参考としてください。

詳細は、市ホームページをご覧ください。

☎ 保健センター ☎271・2745



HPIはこちら

がんワンストップ電話相談

働くがん患者の治療と仕事の両立を支援するため、看護師・医療ソーシャルワーカー・両立支援促進員など複数の専門職による相談会を開催します。新型コロナウイルス感染症の影響を踏まえて、当面の間、電話による相談として実施しています。

☎ 県内在住または在勤で、就労中のがん患者の方(休職中の方も含む)

📅 9月3日(木)、18日(金)、10月5日(月)、21日(水)、11月5日(木)、17日(火)18時15分～20時30分(最終受付20時) ※ 事前予約制

📅 他 12月以降も月2回開催予定

☎ 県疾病対策課 ☎048・830・3651、✉a3590-06@pref.saitama.lg.jpまたはホームページから



HPIはこちら

フレイル予防 ～そしゃく力UPの食生活～



食べる能力を守るためには、かむ能力を維持することが大切です。食べ物がかめない→やわらかいものを好んで食べる→食べられるものが偏り、十分な栄養がとれない→低栄養になりやすいといった悪循環を招き、オーラルフレイルは全身のフレイルの前兆としてあらわれるともいわれています。

よくかんで食べることで、①かむ刺激が脳に伝わると満腹感が得られる、②唾液の分泌が増え、口の中を清潔に保つことで歯周病や虫歯の予防にもつながる、③唾液や胃液の分泌を促し、消化を助けるなどの効果があります。

そしゃく力を高めるために、かたいものや繊維質の多いもの、弾力のあるものを意識して食べるようにしましょう。煮物などの野菜は切り方を大きめにする、皮付きのまま調理する、かみだしやすいように切り込みを入れるなど、調理で工夫することも良いでしょう。

色彩や盛り付けなどを工夫して「おいしそう」と思うことで唾液分泌を促して食べる準備をします。作りたての香りや食感、噛んだときのシャリ、カリッという音など、五感を刺激する食べ方は脳を活性化させ、食事の楽しさを増してくれます。様々な種類の食物を、ゆっくりと時間をかけてそしゃくし、味わい、食べることを楽しむと心も体も明るく元気になります。

女子栄養大学栄養クリニック 管理栄養士
田村 真紀

風しんの予防に 無料クーポン券のご利用を!



令和元年度からの3年間(令和4年3月末日まで)、子どもの頃に予防接種を受ける機会がなかった下記の方に対し、風しんの抗体検査および予防接種を公費(無料)で実施中です。10月以降はインフルエンザの予防接種が始まり医療機関が大変混み合いますので、早めの検査をお勧めします。

抗体検査は全国の契約医療機関で受けることができます。また、職場の健康診断や特定健康診断の採血の際に抗体検査を同時に受けることが可能な場合がありますので、職場やご加入の健康保険組合にご確認ください。

予防接種は、抗体検査の結果抗体価が低い方のみ、無料クーポン券の利用が可能です。対象の方(令和元年度に抗体検査を受けていない方)には、4月に無料クーポン券を送付しています。お手元がない方は、保健センターまでご連絡ください。

☎ 昭和37年4月2日から昭和54年4月1日の間に生まれた男性(無料クーポン券を利用し抗体検査を受けていない方)

📅 抗体検査：全国の契約医療機関、職場の健康診断(事業主健診)や特定健康診断

☎ 予防接種：全国の契約医療機関

☎ 保健センター ☎271・2745



HPIはこちら