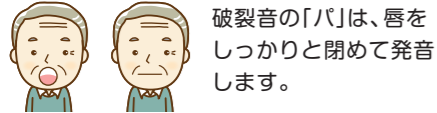


ステップ 4 お口のトレーニングをしましょう!

①パタカラ体操

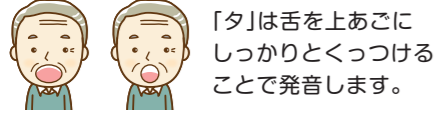
「パ」「タ」「カ」「ラ」と発音することで食べ物上手にのどの奥まで運ぶ一連の動作に必要な筋肉をトレーニングします。

パ「パ」「パ」「パ」「パ」…と「パ」16回



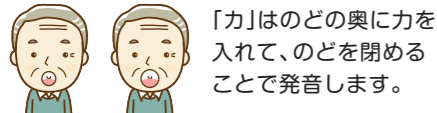
破裂音の「パ」は、唇をしっかりと閉めて発音します。

タ「タ」「タ」「タ」「タ」…と「タ」16回



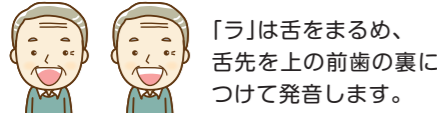
「タ」は舌を上あごにしっかりとくっつけることで発音します。

カ「カ」「カ」「カ」「カ」…と「カ」16回



「カ」はのどの奥に力を入れて、のどを閉めることで発音します。

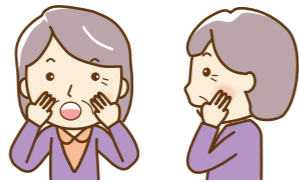
ラ「ラ」を16回 ゆっくり「パタカラ」を4回最後に早口で「パタカラ」4回



「ラ」は舌をまるめ、舌先を上の前歯の裏につけて発音します。

②唾液腺マッサージ

唾液がよく出るようになり、舌がなめらかに動いて飲み込みやすくなります。食事の誤嚥を防ぐために、食前に行うとよいでしょう。



両手の3本の指で頬を押さえる。



円を描くように回す。(10回くらい)



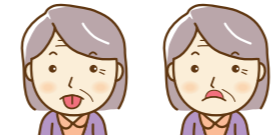
親指をあごの下のかぼんだ部分にあて、耳の下からあごの下まで順番に押さえる。

③舌の体操

むせ込みやかむ機能の低下、嚥下障害や発音障害の予防につながります。



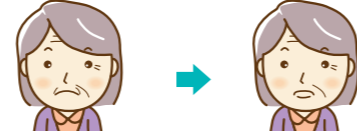
頬をふくらます すぼめる



舌とあごを鼻の方向に出す



舌を前方に出す

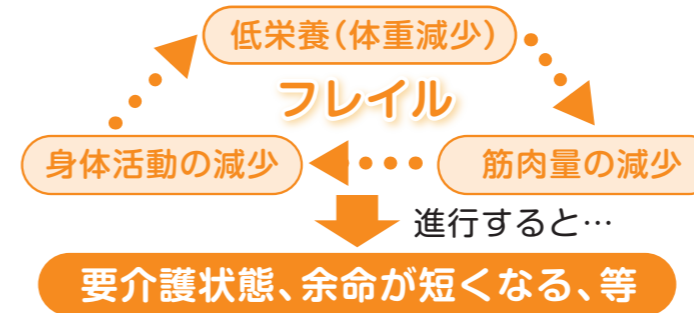


舌を上唇の中に入れる 舌を下唇の中に入れる

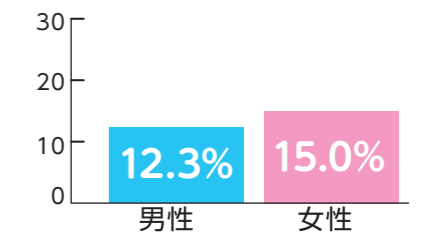
栄養と口腔からはじめる フレイル予防

“フレイル”をご存知ですか？

年齢とともに心身の活力(筋力、認知機能、社会とのつながりなど)が低下した状態をいい、低栄養等により要介護状態となるリスクが高くなります。多くの方は、フレイルを経て要介護状態へ進むと考えられており、フレイルに早く気づき適切な治療や対策をすることで予防ができます。



宮崎県の低栄養傾向 (BMI20以下)の高齢者の割合 ※65歳以上



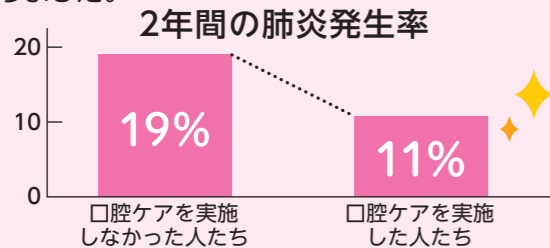
10人に1人が低栄養傾向です

BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)
出典:平成28年度県民健康・栄養調査



口腔ケアで誤嚥性肺炎の予防

要介護者は、お口の状態が悪いため誤嚥性肺炎を起こすことが多いといわれています。口腔ケアを行うことで、肺炎にかかるリスクを下げる効果があることがわかりました。



出典:Yoneyama T et al. Lancet. 354: 515, 1999

※誤嚥性肺炎とは…誤嚥(食べ物や唾液が気道に入ること)がきっかけになって、主に口の中の細菌が肺に入り込んでおこる肺炎。睡眠中などでも、唾液が肺に流れ込んで起きることもあります。

入れ歯で口の機能を維持

多くの歯を失ったとしても、入れ歯を入れることにより、お口の機能を維持できます。

- 食べ物をかめるようになる
- 発音しやすい
- 顔の形を整える



歯科衛生士さんからのアドバイス!

歯みがきのポイントを紹介しています。

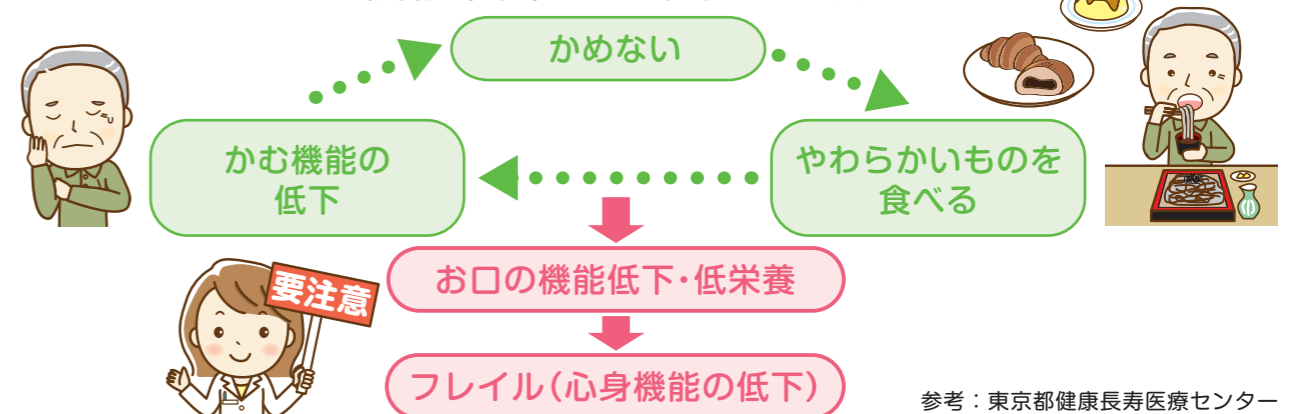


歯みがき動画

「オーラルフレイル」って何？

かんだり、飲み込んだり、話したりするための口腔機能が衰えることをいいます。かむ力が弱くなると、食事のバランスが偏りやすくなり、食事の楽しみも減り、食欲の低下につながるなど、低栄養のリスクが高まります。また、滑舌が悪くなることで人や社会との関わりを減少を招くことから、フレイルの前段階の状態とされています。

機能低下への負の連鎖



参考:東京都健康長寿医療センター

フレイルを予防するにはオーラルフレイルの段階で気づき、適切な対処をすることが重要です。

次のページでチェックしましょう!

かかりつけ歯科医に定期的に通い、ずっと笑顔で“健康長寿”を目指しましょう!

ステップ
1

4点以上で危険性が高い!!

オーラルフレイルをチェックをしよう

(点)

質問事項	はい	いいえ
<input type="checkbox"/> 半年前と比べて堅い物が食べにくくなった	2	
<input type="checkbox"/> お茶や汁物でむせることがある	2	
<input type="checkbox"/> 義歯を入れている※	2	
<input type="checkbox"/> 口の乾きが気になる	1	
<input type="checkbox"/> 半年前と比べて、外出が少なくなった	1	
<input type="checkbox"/> さきイカ・たくあんくらいの堅さの食べ物をかむことができる		1
<input type="checkbox"/> 1日に2回以上、歯を磨く		1
<input type="checkbox"/> 1年に1回以上、歯医者に行く		1

合計の点数が、

- 0~2点 オーラルフレイルの危険性は低い
- 3点 オーラルフレイルの危険性あり
- 4点以上 オーラルフレイルの危険性が高い

※歯を失ってしまった場合は義歯等を適切に使って堅いものをしっかり食べることができるよう治療することが大切です。

出典：東京大学高齢社会総合研究機構 田中友規、飯島勝矢

気になる場所があれば、かかりつけの歯科医師、歯科衛生士にご相談ください。

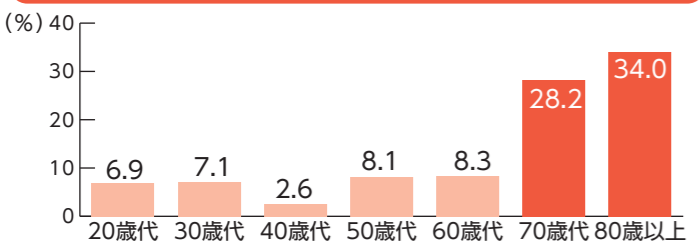
ステップ
2

主食・主菜・副菜をそろえよう

フレイルを予防するためには、日々の食事を通じて良好な栄養状態を保つことが重要です。

- 1日3食(朝、昼、夕)食べていますか？
- 主食・主菜・副菜を組み合わせていますか？

主食・主菜・副菜がそろわない人の中で、「主菜」がそろわない人の割合



高齢になると、主菜(メインのおかず)を食べない人が多い
出典：平成28年度県民健康・栄養調査

主食(ご飯や麺類)だけで、食事を済ませていませんか？

主食だけだと...

丈夫な体を維持するために必要な主菜や副菜に含まれる栄養素が不足します。



主菜
(体をつくる)

肉・魚・卵・大豆製品を使った料理

主食
(エネルギーになる)

ご飯・パン・麺類

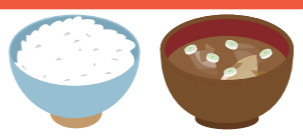
副菜
(体の調子を整える)

野菜・きのこ・海藻を使った料理

牛乳・乳製品や果物も毎日欠かさず

主食だけの食事にひと工夫!

ご飯とみそ汁の場合



みそ汁を具だくさんに または 野菜や納豆をつける



麺類の場合



具を多くする または 卵や果物をつける



たんぱく質
ビタミン
ミネラルで
元気に

ステップ
3

いろいろな食材を食べましょう

低栄養予防に必要な10品目

食べる食品の種類が多いほど、いろいろな栄養素をとることができます。

<p>さ 魚</p> <p>魚のほか、いか、たこ、貝類、しらす、練り物なども含む</p> <p>切り身 加工品</p>	<p>か 海藻</p> <p>わかめ、ひじき、もずく、めかぶ、のり、昆布など</p> <p>わかめ ひじき</p>
<p>あ 油</p> <p>植物油、バター、ドレッシングなど 炒め油、ソテー、パンに塗るなど</p> <p>マヨネーズ・ドレッシング サラダ油</p>	<p>い 芋</p> <p>じゃが芋、さつまいも、里芋、長芋など</p> <p>じゃがいも さつまいも</p>
<p>に 肉</p> <p>牛、豚、鶏肉のほか、ソーセージ、ハムなどの加工品も含む</p> <p>肉 加工品</p>	<p>た 卵</p> <p>鶏卵のほか、うすら卵、卵豆腐、茶わん蒸しなどの卵製品も含む</p> <p>鶏卵 うすら卵</p>
<p>ぎ 牛乳</p> <p>牛乳のほか、ヨーグルト、チーズも含む</p> <p>牛乳 チーズ</p>	<p>だ 大豆</p> <p>大豆、豆腐、納豆、厚揚げ、油揚げ、湯葉など</p> <p>豆腐 納豆</p>
<p>や 野菜</p> <p>小松菜、トマト、かぼちゃ、にんじん、ピーマン、にらなど</p> <p>小松菜 トマト</p>	<p>< 果物</p> <p>好みの果物でよい。乾物や缶詰より生の果物がおすすめ。</p> <p>りんご みかん</p>

「さあ、にぎやかにいただく」

※10の食品群の頭文字をとったもので「ロコモチャレンジ! 推進協議会」が考案した合言葉

脱水にも注意!

高齢になると体内の水分調節機能が低下し、脱水を起こしやすくなるとともに、その症状に気づきにくくなります。トイレに行くことを面倒がらず、こまめに水分をとりましょう。

飲む量の目安
1日に1~1.5リットル

又は ×7杯程度