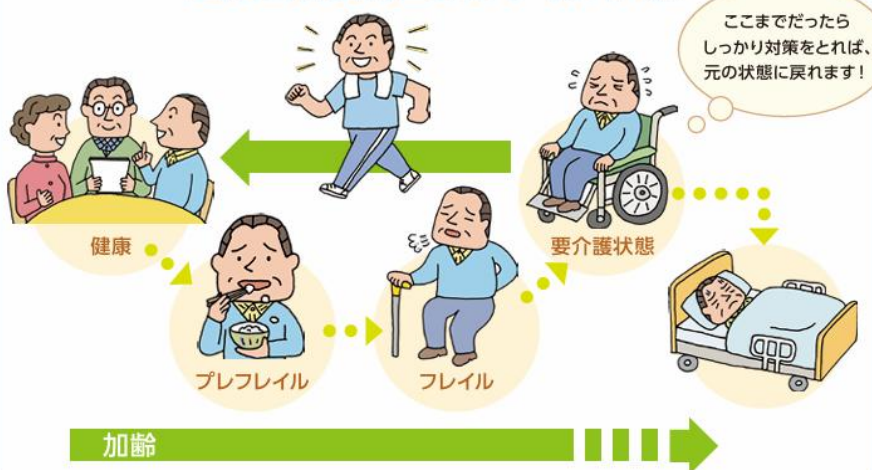


人生100年時代 健口寿命を目指して オーラルフレイル



生活習慣を見直し、フレイル予防！



公益社団法人 日本歯科医師会

「フレイル」って何？

高齢になって心身の活力（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ます。

筋力などの身体機能の低下より先に、社会参加など他者との交流が減ったり、口の機能が衰えたりすること（オーラルフレイル）から始まります。

「オーラルフレイル」って何？

オーラルフレイルとは加齢による衰えのひとつで、食物を嚥んだり飲み込んだりする機能が低下したり、滑舌が悪くなったりするなど“口”に関連する機能が低下しつつある状態のことを指します。

これってオーラルフレイル？

ー 心身の衰えはお口から ー

最近、固い物を食べなくなった。むせやすくなった。そんなことはありませんか？

また、周りの人でそんな方はいませんか？おじいちゃん、おばあちゃんにずっと健康で長生きしてほしいですね。そのような方は、「オーラルフレイル」を意識してみてください。

★ オーラルフレイル概念図 一般市民向け



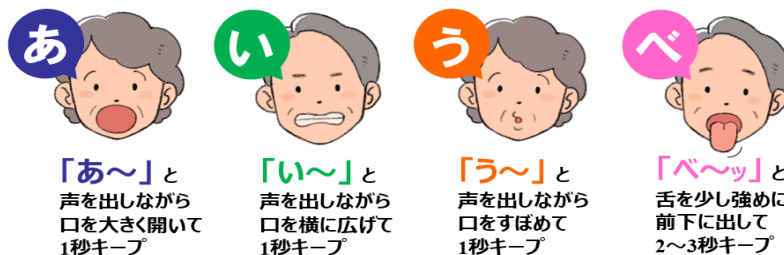
一般社団法人 日本老年歯科医学会
一般社団法人 日本老年医学会
一般社団法人 日本サルコペニア・フレイル学会

お口の周りと舌の筋力低下を予防する体操

ー 新生活習慣！1日1回は行いましょう！ー

大きな動きをしながら、ゆっくり丁寧に10回程度繰り返す！
お口の周りだけでなく顔の筋肉もしっかり動かしましょう！

声は出しても、出さなくてもOK



（出典：「みらいクリニック」院長今井一彰先生考案「あいうべ体操」より作図、一部改変）

お口の健康が全身の健康につながります！

口腔体操（健口体操）を行い、
フレイル対策をしましょう！



社会福祉法人
こしば福祉会

〒514-0073 三重県津市殿村 860 番地2

介護老人保健施設トマト

TEL：059-237-5050

有料老人ホームさくら

TEL：059-273-5531