

「いつまでも あなたらしく」



介護予防通信
第13号(令和3年2月発行)

問合せ先

茅ヶ崎市役所福祉部高齢福祉介護課

電話:82-1111(内線2124・2125)

新型コロナウイルスによる外出制限などにより、運動不足になり、食欲が落ちて、人と話す機会も減り、つつい柔らかいものばかり食べていたりしませんか？このような生活は、お口の機能（食べたり、飲み込んだりする機能）が低下してしまう原因になります。

今回は、お口の機能のチェックや、口腔清掃のコツ、お口の体操（湘南くち体操）をご紹介します。

オーラルフレイルって何でしょう？

「オーラルフレイル」とは、歯とお口の機能が低下することをいいます。

全身の筋肉や心身の活力の衰え(フレイル)や介護が必要な状態になる原因のひとつとも言われています。ささいな歯とお口の変化に早めに気づき、対応することが大切です。

まずはチェック！

オーラルフレイルのセルフチェック表

質問票	はい	いいえ
半年前と比べて、硬いものが食べにくくなった	2	
お茶や汁物でむせることがある	2	
義歯を使用している	2	
口の渇きが気になる	1	
半年前と比べて、外出がすくなくなった	1	
さきいか・たくあんくらいの堅さの食べ物を噛むことができる		1
1日に2回以上歯を磨く		1
1年に1回以上、歯科医院を受診している		1



何点でしたか？
合計点数が3点以上の方は、
かかりつけの歯科医院に
ご相談ください！

合計の点数

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



今日からオーラルフレイル対策！ おうちのメンテナンス



オーラルフレイル予防のためには、お口の衛生状態を保つ「**口腔清掃**」と、食べる・飲み込む機能を高める「**口腔体操**」(茅ヶ崎市には湘南くち体操があります)の両方を実践しましょう。

口腔清掃

基本の動作

- ① 歯ブラシは、右の図のように握る。
- ② 磨きたいところに歯ブラシの毛先を正しく当てる。
- ③ 軽い力で、歯ブラシを細かく「振動させる」ように動かす。

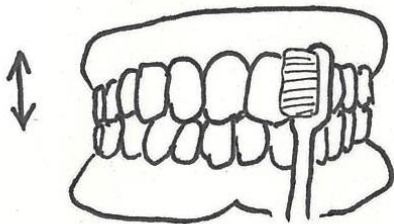
ペングリップ



鉛筆を持つように握ります。
余計な力が入らず、細かく磨けます。

磨き残しやすい場所を知ろう

歯と歯の間



毛先を歯と歯の間に直角にあてて小刻みに動かす

歯と歯肉の境目



毛先を45度に当て、小刻みに動かす

かみ合わせの溝



毛先を水平にあてて、溝に沿ってやや強めに動かす

入れ歯のお手入れも忘れずに

入れ歯をお掃除するときは、必ず口から外して清掃し、汚れを流水で洗い流しましょう。



週に1回程度は、義歯洗浄剤等を使用して目に見えない細菌を消毒しましょう！

歯の定期健診を受けましょう

かかりつけの歯科医院を持ち、自覚症状がなくても、歯の定期検診を受けましょう。

長く付き合うことで歯や口の状態を把握してもらうことができ、より適切で効果的な治療やメンテナンス、アドバイスなどが受けられます。

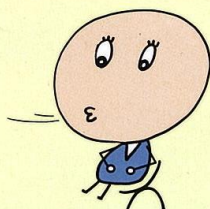


歯のトラブルは、初期の段階では自分ではわからないことが多いぞよ。
歯が痛くなくても半年に1回を目安に歯医者さんにみてもらうぞよ！

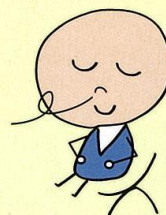


腹式深呼吸 (3回)

体操の前後に
呼吸を整える



口をすぼめて
ゆっくりと息を
吐き出す



お腹がふくらむ
ように、鼻から
息を吸い込む

1 顔面体操 (3回) ●顔全体を使う 目の向きもポイント

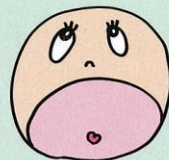
脳にほどよい
刺激が伝わり、
表情を豊かにする



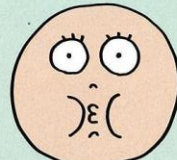
ゲー



チョコキ



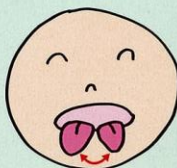
パー



プー

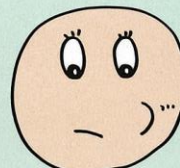
2 舌体操 (3回)

舌の動きがよくなり、
だ液がよく出て食事
がおいしくなる



口を開けて
舌の先に力を入れ
大きく動かす

- ①前／後
- ②右／左
- ③上／下



口を閉じて
舌で中から押す

- ①上唇／下唇
- ②右頬／左頬
- ③唇の内側を
グルッと回す

3 だ液腺マッサージ

口の中が潤い、
飲みこみやすくなる



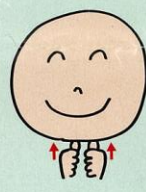
耳下腺

指4本で耳の前の
頬を後ろから
前へマッサージ



顎下腺

あごの骨の内側の
やわらかい部分
を押す



舌下腺

親指であごの下
から舌のつけ根
をつき上げる

引用：茅ヶ崎市保健所 地域保健課

「えぼし麻呂とお茶の間体操」 DVDを貸し出します！

日時：令和3年3月1日から

場所：高齢福祉介護課の窓口

枚数に限りがありますので、事前にお電話(82-1111)
でご予約いただくとスムーズです

外出の機会が減る中でも元気にす
ごせるようにと、茅ヶ崎市が作成した
介護予防体操です。

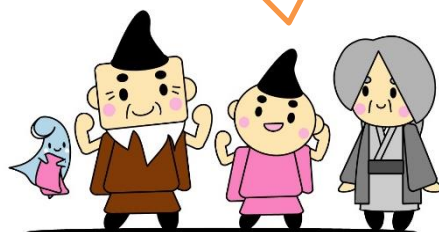
動画サイト (Youtube)
でも配信されているぞよ！

内容：指輪つかテスト(筋肉量を簡単にチェックする方法)

WAKKA体操(ヒモを輪にしたもので行う体操)

歌体操(懐かしい童謡を歌いながら行う体操)

呼吸筋体操(呼吸を整える運動)

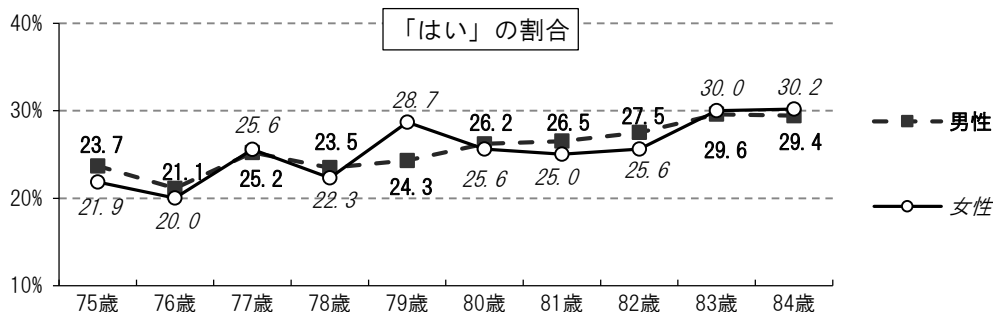




食事で防ぐ！オーラルフレイル 噛み応えのある食材をつかったレシピ

図表は、要介護認定を受けていない高齢者(75～84歳)を対象に、令和1年度に実施したアンケート結果で、「半年前に比べて固いものが食べにくくなったか」を表したものです。

Q 半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか



年齢が上がるにつれて徐々に固いものが食べにくくなる割合が高くなっているぞよ。
早めの対策が大切ぞよ。



オーラルフレイル予防には、食生活も重要です。噛む力を維持するためにも、**噛み応えのある食品**(ナッツやたくあんなどの硬いもの、高野豆腐やこんにゃくなど弾力のあるもの、切り干し大根やレンコンなど繊維が多いもの)を積極的にレシピに取り入れましょう！

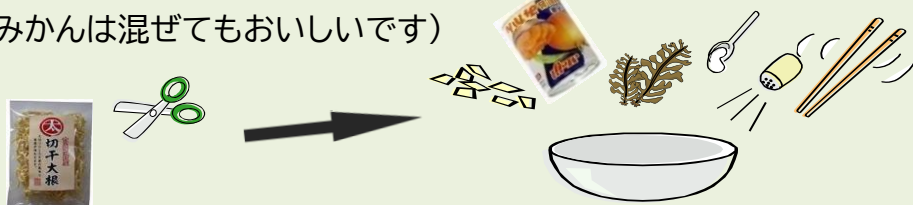
しっかり噛み応え！ 切り干し大根の酢の物

材料(6人分)

- ・ みかん缶 300g
- ・ 切り干し大根 30g
- ・ カットわかめ 3g
- ・ 塩 0.3g
- ・ 酢 大さじ1強

<作り方>

- ① ボールの中にみかん缶の汁のみ、塩・酢を加え混ぜその中に切り干し大根とわかめを入れて戻す。(戻し時間は10～15分)
 - ② 器に盛り、みかんを添える。
- (みかんは混ぜてもおいしいです)



脳トレ

お口も！

やってみよう！！

早口言葉

早口言葉にチャレンジ！

①初級編： 生麦 生米 生卵

(なまむぎ なまごめ なまたまご)

②中級編： 派出所で手術中

(はしゅつじょでしゅじゅつちゅう)

③上級編： 新春早々新人シャンソン歌手による新春シャンソンショー

(しんしゅんそうそう しんじんしゃんそんかしゅによる しんしゅんしゃんそんしよー)

