

元気なからだは口の健康から

加齢に伴い、心身の機能が衰えた状態を「フレイル」といい、特に、歯、舌、口周りの筋肉、喉など、口に関係するさまざまな機能が衰えることを「オーラルフレイル」といいます。オーラルフレイルのはじまりは、食べこぼしやむせ、滑舌の悪さ、噛みごたえのある食品がしっかり噛めなくなるなどの些細な症状ですが、放置してしまうと全身のフレイルを引き起こす原因になりやすいことがわかっています。

オーラルフレイルを予防するためには、口の衛生状態を保つ「口の清潔」と口の周りの筋肉やだ液の分泌の衰えを予防する「口腔体操」が大切です。毎食後の歯磨きなどの口腔清掃に加え、口腔体操を日々の習慣にしましょう。

やってみよう！「口腔体操」 あいうべ体操

①～④の1セットを、2～3回にわけて1日30セット目標にしましょう。

「あーあー」「いーいー」「うーうー」「べー」と、きらきらぼしのメロディにあわせても楽しいですよ♪

① 「あー」と
口を大きく開く



普段よりも大きめに

② 「いー」と
口を大きく横に広げる



首に筋が張るくらいまで

1日6回歌うと
目標達成！

③ 「うー」と
口を強く前に突き出す



しっかりと前に突き出す

④ 「べー」と
舌を突き出して下に伸ばす



顎の先をなめる感じで

注意

顎関節症の人やあごを開けると痛む人は、回数を減らすか「いー」「うー」のみを繰り返してください。

みらいクリニック(福岡県)今井一彰院長考案

土岐市役所 健康福祉部 高齢介護課(☎54-1111)