

大塚だより

第47号

いつまでも
輝くために

フレイル予防を 始めてみませんか？

フレイル
とは？

加齢により心身が衰え活気が失われた状態のことです。健康と要介護の中間の段階を指し、死亡リスクの上昇や免疫力の低下、社会とのつながりが減少などの影響があります。そのまま放置すると要介護になる可能性が高いため、早めの対策で回復・改善を目指しましょう。

3つの柱

栄養

バランスの良い食事、
口腔機能の維持

朝昼晩3食しっかり食べる
ことが大切です

運動

身体活動、運動など

ちょっとした運動でもOK！
筋力低下による転倒・骨折
などを防ぎましょう

社会参加

趣味、ボランティア、就労など

社会とのつながり
を失うことがフレ
イルの入り口に…

栄養

運動

社会
参加

短期集中予防サービス

年3回、文京区で開かれている短期集中予防サービスは、運動・口腔機能の維持・社会参加を組み込んだ体操教室です。運動不足が気になる、人とのつながりが希薄になったと感じたらぜひご参加ください。大塚地区では文京福祉センター江戸川橋、文京大塚みどりの郷、大塚地域活動センターが会場になっています。

ご興味のある方はお電話ください！



会場MAP



お口の体操で「口腔フレイル」予防

唇や舌などの筋力アップで飲み込みやすく

かんだり飲み込んだりするための機能が衰える「口腔フレイル」は重大な老化のサインとされています。どうしたら予防できるのか、加賀谷歯科医院(文京区)の加賀谷 昇 院長にお話を伺いました。

予防方法の1つは「口腔体操」

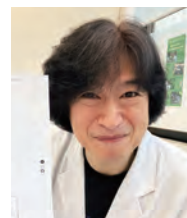
かむ力や舌の動きが低化すると食生活に支障が出てきます。口腔体操をすることで、唇やほほ、舌の筋力がアップし、食べ物が飲み込みやすくなり、そうした状態の改善が見込めます。元気になり家族や友人と一緒にご飯を食べれば、今よりもっと人生が楽しくなるでしょう。

また、口腔機能の衰えにより滑舌が悪くなると、人や社会との関わりが減る原因にもなります。滑舌を改善するとコミュニケーション力を高めるきっかけとなり、その結果社会参加にもつながります。

プロフィール・略歴

加賀谷歯科医院
院長

加賀谷 昇



5歳から

文京区在住

老年歯科医学会認定医/代議員

障害者歯科学会認定医/

障害者高齢化対策委員会委員

顎顔面補綴学会認定医/代議員

被災地で生活支援を行うなど、

災害歯科支援にも詳しい

① お口・舌の動きを スムーズにする体操

● パタカラ体操

- ①「パ」…唇をはじくように
- ②「タ」…舌先を上の前歯の裏につけるように
- ③「カ」…舌の奥を上顎の奥につけるように
- ④「ラ」…舌をまるめるように

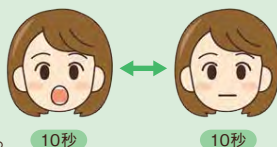
各発音8回を2セット行う。

② 飲み込むパワー(嚥下機能)をつける体操

● 開口訓練

- ① ゆっくり大きく口を開け10秒間保持する。
- ② しっかり口を閉じて10秒間休憩する。
※無理せずに痛みが出ない程度にしてください。

1日10秒間
×2セット
(朝・夕)
行ってください。



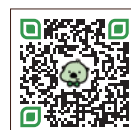
③ 舌のパワーをつける体操



● 舌トレーニング

舌で下顎の先を触るつもりで伸ばす。
舌で鼻のあたを触るつもりで伸ばす。
舌を左右に伸ばす。
お口の周りをぐるりと舌を動かす。

その他の
口腔体操は
こちらから



活動報告

6/10
(火)

7/14
(日)

熱中症予防啓発出張講座
計25ヵ所で開催

6/25
(水)

民生委員連絡会

7/4
(金)

医療連携交流会

6/28
(土)

認知症家族交流会

7/25
(金)

ぶんにこ

今後の予定

9/24
(水)

認知症講演会

～今日からできる!脳の健康習慣～

9/25
(木)

11/25
(火)

ぶんにこ

10/4
(土)

認知症家族交流会

～家族のこれからの備える成年後見制度～

11/8
(土)

「うちに帰ろう」模擬訓練

※状況により中止になる場合があります

編集後記

4月入職の八木と、6月入職の正木です。当センターの「新しい顔」として、明るく元気に皆さまをサポートしてまいります。よろしくお願いいたします。(や)(ま)



▶ 発行元

高齢者あんしん相談センター大塚

〒112-0012 東京都文京区大塚4-50-1

TEL 03(3941)9678

高齢者あんしん相談センター大塚分室

〒112-0013 東京都文京区音羽1-15-12 1階D号

TEL 03(6304)1093