

### フレイル対策 食事編①

フレイル対策としての食事は1日3回食えることが大切です。そして筋肉を作るためにタンパク質をしっかり摂ることを意識しましょう。それには「お口の健康」がなければ始まりません。

### しっかり食べるためには、歯と飲み込みの状態を確認しましょう！

- 1日3食食べていますか
- 半年前に比べて硬いものが食べにくくなりましたか
- お茶や汁物等でむせることはありますか
- 6か月間で2~3kg以上の体重減少がありましたか

後期高齢者健康診断の質問(フレイルチェック)より抜粋。4項目が食事に関係するものです。

### オーラルフレイル

歯や口の衰えのことをオーラルフレイルといいます。歯や口の機能には食べる(噛む、飲み込む)、話す、笑う、呼吸するなどたくさんの機能がありますが、これらがうまく働かないと、食べづらく、食事量が減り、体の衰えにつながります。

体力がなくなって外出を避けたり、話すことが不安で人と会うことを避ける場合もあります。誰かに相談したくても出来ない人もいるかもしれません。



デイケアに行っていたけど、むせるのが怖くて、飲み物は断っていました。食事の時間も苦痛でした。

訓練すればよくなると言われやってみました。確かに変わりました！



### 簡単に出来る口腔トレーニング

#### ① あいうべ～体操

- 声は出しても出さなくてもいいです。
- それぞれ1秒以上かけてゆっくり大きく動かします。



「あ」の形に大きく口を開く



「い」の形に大きく横に開く



大きさに「う」の口を作る



思いっきり舌を伸ばす

#### ② ストローでぶくぶく



鼻から大きく息を吸いなるべく長くストローに吐く

### 見てみて！磐田市の健康対策

- 「いきいき百歳体操」 [磐田市いきいき百歳体操 - YouTube](#)
- 「かみかみ百歳体操」 [磐田市かみかみ百歳体操 - YouTube](#)
- 「しゃきしゃき百歳体操」 [磐田市しゃきしゃき百歳体操 - YouTube](#)

かみかみ百歳体操をすると唾液がよく出るようになり、口の中が清潔に保たれ、食べること、飲み込むことが楽になります。口の周りの力がつくので、食べこぼしやむせが改善します。