



# ほうかつだより

～いきいきシニアライフを目指して～ 

私たちの**健康寿命**と**平均寿命**には**10年ほどの差**があります。健康寿命とは「元気に自立して、日常生活を送ることができる期間」です。健康寿命を延ばすことでいきいきとした生活を送り続けることにつながります。そのために、**元気なうちからフレイル（心身の虚弱）対策に取り組むことが大切**です。



※全国値。資料：厚生労働省HP 「健康寿命の令和4年値について」 令和7年1月閲覧

## フレイルを予防して健康寿命を延ばしましょう

### 1. 筋力をアップ！

筋力の維持・向上を図って転倒を防ぎましょう。適度な運動は体力・免疫力を高めます

### 4. 脳力をアップ！

脳を健やかに保ちましょう。「うつ病」や脳の老化である「認知症」を防ぎます

### 2. 食事のバランスをアップ！

筋力のもとになる栄養（たんぱく質）をしっかりとることが大切です。おいしく食べて体力・免疫力を保ちましょう

### 5. つながり力をアップ！

人との交流、助け合いが大切です。孤立・孤独は閉じこもりを招いてフレイルを進行させます

### 3. お口のケアも欠かさず！

食べる、話す、表情を豊かにする等生活の要となる口腔機能です。日頃のお手入れが肝心です



くるめ地域支援センター 検索



# 知っていますか？オーラルフレイル



口の機能の衰えはフレイル（心身の虚弱）の前段階と言われ、オーラルフレイルといます。口の機能が低下することは、全身のフレイル、要介護状態につながる悪循環の入り口であることがわかってきました。

「固いものが食べづらい」「お茶や汁物でむせる」「口の渴きが気になる」といったささいな不調がつみかさなり、それを放置すると口の機能が低下してしまいます。

そのため、この段階で**予防・改善**することが大切です。

## オーラルフレイルの人が抱えるリスク

身体的フレイル	2.4倍
サルコペニア	2.4倍
要介護認定	2.4倍
総死亡リスク	2.4倍

調査開始時の年齢、性別、BMI、慢性疾患、抑うつ傾向、認知機能居住形態、年収や喫煙習慣などの影響を考慮した値。要介護認定、総死亡リスクでは調査開始時のフレイルも考慮した値。  
※久留米市「知って実践！オーラルフレイル対策」パンフレットより

## オーラルフレイル予防を始めましょう



### ①口の中をきれいに

口の清掃をして、歯や口の病気を予防しましょう。また、年を重ねると誤嚥しやすくなり肺炎の原因になります。

### ②きちんと食べるために

歯を失わないように、定期的に歯科受診して予防しましょう。また、失った部分は、歯科治療で補いましょう。

### ③口の周りの筋肉の衰えを予防



「歌う」「会話する」「声を出して本や新聞を読む」など日常生活の中で口を動かしましょう。口の体操もおすすめです。

### ④口の中の保湿



口の中の乾きは、細菌の繁殖や飲み込みにくさの原因になります。口の清掃や保湿剤の利用などで潤いを保ちましょう。

## パタカラ体操で飲み込む力を鍛えましょう。

「パ」「タ」「カ」「ラ」をそれぞれ10回繰り返し、口の周りの筋肉や飲み込む力を鍛えます。

**パ** 口唇を閉じる



**タ** 口蓋に舌先をつける



**カ** 口蓋の奥に舌の付け根付近をつける



**ラ** 巻き舌にして口蓋に押し当てる

