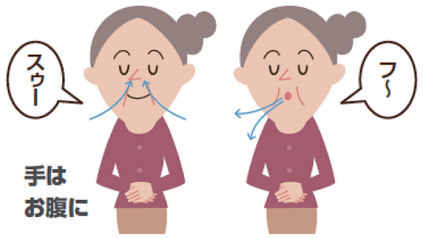
オーラルフレイル予防・改善のために
自宅でできる体操の例

① 準備体操

深呼吸（腹式呼吸）

呼吸筋を鍛え、腹式呼吸をスムーズに行い、呼吸器官の働きを高めます。ゆったりとした姿勢で背筋をのばして行います。
鼻から大きく息を吸い込み、口をすぼめて大きくゆっくり吐きます。

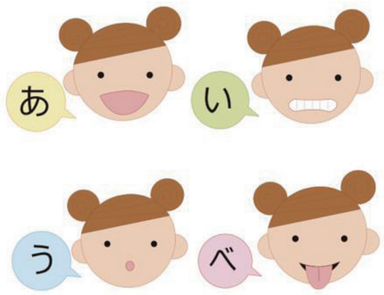


② あいうべ体操

あいうべ体操のやり方は、次の４つの動作を順に繰り返します。
声は出しても出さなくてもかまいません。

(1)「あー」と口を大きく開く
(2)「いー」と口を大きく横に広げる
(3)「うー」と口を強く前に突き出す
(4)「べー」と舌を突き出して下に伸ばす

(1)〜(4) を１セットとし、１日 30 セットを目安に毎日続けます

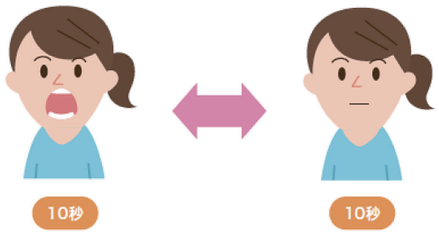


執筆・監修
みらいクリニック院長
内科医　今井　一彰

③ 開口訓練

訓練の方法

お口を最大限に開き10秒間保持して、10秒間休憩してください。これを５回で１セットとして、１日２セット（朝・夕）行ってください。
※お口を開くときには、無理をせずに痛みがでない程度にしてください。また、顎関節症や顎関節脱臼のある方は無理をしないでください。



1日10秒間×2セット（朝・夕）行ってください。

一般社団法人 **埼玉県歯科医師会**

〒330-0075　さいたま市浦和区針ヶ谷 4-2-65　彩の国すこやかプラザ内
電話 048-829-2323　FAX 048-829-2376　HP：www.saitamada.or.jp/

健康長寿社会のための
オーラルフレイル予防マニュアル

ご存じですか？ オーラルフレイル！

最近こんなことはありませんか？



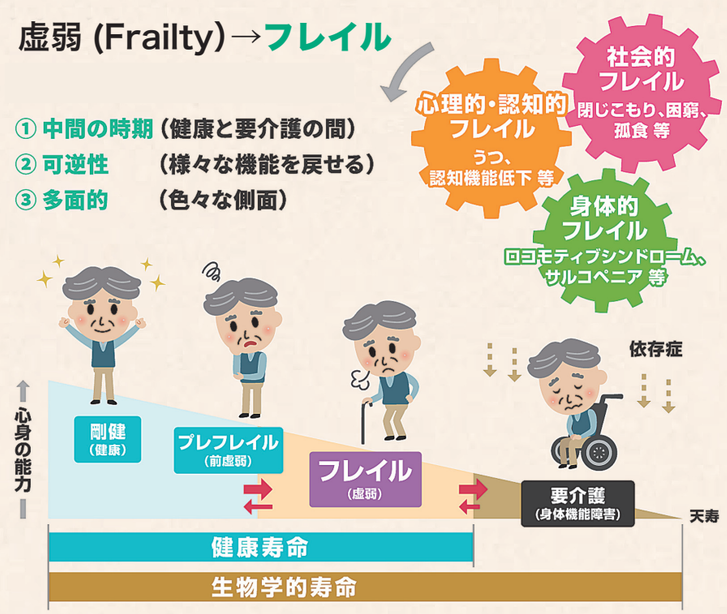
※オーラルフレイルQ&Aより引用
著者：平野浩彦、飯島勝矢、渡邊裕

オーラルフレイルは **将来の介護リスクを高める**
“お口のささいな衰え”が積み重なった状態です。

一般社団法人 **埼玉県歯科医師会**

フレイルとは

高齢期になり心身の機能や活力が衰え、虚弱になった状態を「フレイル」と呼びます。このフレイルは、要介護予備群として、また健康寿命延伸のキーワードとしても注目されています。



※葛谷雅文 日老医誌 46: 279-285, 2009より引用改変
※東京大学高齢社会総合研究機構・飯島勝矢 作成

- フレイルは健康と要介護状態の中間の状態であり、要介護になる危険性が高まるだけでなく、健康長寿を達成できる割合が低くなるといわれています。
- 多面的な特徴を持ち、身体の衰えだけでなく、心や社会性の衰えも含まれます。
- フレイルの状態を加速させるものが筋肉の衰え（サルコペニア）です。

オーラルフレイルはフレイルの入口です

オーラルフレイルを、そのまま放っておくのは、とても危険です！

- オーラルフレイルの人は、年齢や病気など多くの要因を考慮しても、**オーラルフレイルでない人に比べフレイルやサルコペニア、要介護認定、死亡のリスクがおよそ2倍も高いという結果でした。**
- “お口のささいな衰え”は近い将来、全身が衰えるサインといえます。**オーラルフレイルを早く見つけ、しっかり対応することがとても大切です。**

「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	2.1倍
要介護認定	2.4倍
総死亡リスク	2.1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。

※ Tanaka T, Hirano H, Watanabe Y, Iijima K. et al. Oral Frailty as a Risk Factor for Physical Frailty and Mortality in Community-Dwelling Elderly. *J Gerontol A Biol Sci Med Sci*. 2017

あなたのオーラルフレイル度はどのくらい？

質問項目	はい	いいえ
半年前と比べて、堅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	
口の乾きが気になる	1	
半年前と比べて、外出が少なくなった	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

※歯を失った場合は、義歯などを適切に使って、
堅いものをしっかり食べることが出来るよう、治療を受けることが大切です



合計の点数が

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

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！

オーラルフレイルは改善できます