



お口のフレイル

『むせやすさ』『飲み込みにくさ』 はありませんか？

図 高齢福祉課 長寿支援係

年齢を重ねることで、筋力や心身の活力が低下した状態を「**フレイル（虚弱）**」といいます。フレイルは、栄養不足、関節や筋肉の衰え、お口の機能低下、気分の落ち込みなどで社会参加をしなくなるなど様々な原因で引き起こされます。今回はそのうちの一つである「お口のフレイル」について確認してみましょう。「お茶や汁物でむせやすい」「飲み込みにくくなった」などと感じるのは、歯やお口周りの筋肉などお口に関する機能が衰えた状態（お口のフレイル）のサインです。年のせいだから仕方ないとそのままにしていると、食事がうまく摂れなくなり、栄養の偏り、体重減少につながり、やがて要介護状態や寝たきりになるリスクが高まります。元気なうちからお口のフレイルを予防しましょう。

舌や頬、喉などお口周りの筋肉を使ったお口の体操を習慣にしましょう

1 おでこ体操…のどの筋肉を鍛える

- ① 額に手のひらを当て、お互いに押し合う
- ② おへそをのぞき込むようにあごを引く
- ③ のど仏周辺に力が入るように
5秒間保つ（5回程度）



2 パタカラ体操…飲み込む機能を高める

- 「**パ**」唇を閉じてから勢よく
 - 「**タ**」舌を上あごにつけて
 - 「**カ**」舌の奥をのどに押し付けて
 - 「**ラ**」舌先を丸め上の前歯の裏へ
- 食前に「パパパ…」「タタタ…」各10回を目安に、「**パタカラ**」を5回発音しましょう。



3 だ液腺マッサージ…だ液の分泌をよくし飲み込みをスムーズに！

①耳下腺（じかせん）

指4本で耳の前の頬を後ろから前へ優しく10回マッサージする



②顎下腺（がっかせん）

あごの骨の内側の柔らかい部分を耳の下からあごに向かって5カ所くらい3回押す



③舌下腺（ぜっかせん）

親指であごの下の舌のつけ根を5～10回押す



食前に習慣づけると飲み込みを助けてフレイル予防に！

飲み込む力が衰えると唾液や飲食物が誤って気管に入り、その中の細菌により「**誤嚥性肺炎**」を起こしやすくなります。歯磨きやこまめなうがいでお口の中を清潔に保つことが重要です。**定期的な歯科健診**を受け、健康なお口を保ちましょう。

選べる3コース

令和6年度こもれび運動教室のお知らせ

①【4月スタート】

どなたでもできる安心コース

募集中

運動習慣がない方や、体を動かすことが苦手な方も安心！

- ▶日時 4/30(火)、5/27(月)、6/24(月)、7/22(月)
10:00～11:30
- ▶会場 高齢者福祉センター「こもれび」
- ▶対象 60歳以上の市民
- ▶費用 無料 ▶締切 4/23(火)



②【8月スタート】膝・腰いきいきコース

膝や腰を守り、楽に動ける体をつくりましょう！

- ▶日時 8月～11月の月1回 毎月第3水曜日
10:00～11:30

③【12月スタート】

冬場集中体メンテナンスコース

春先の農作業・庭仕事に向けた、冬場の体づくりに！

- ▶日時 12月～3月の月1回 毎月第3金曜日
13:30～15:00

※各コース定員25名（4回継続して参加できる方のみ、1人1コースのみ申込み可能）

※8月・12月コースの申し込み、日程等詳細については、その都度広報こもろにてお知らせします。

※令和5年度のこもれび運動教室に参加された方は対象外とさせていただきます。