

ほうかつだより

第13号 令和3年2月発行

安城市地域包括支援センターひがしばた

住所:安城市東端町鴻ノ巣 72-2 電話:0566-73-8210

ご存知ですか？オーラルフレイル

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。

その中で、**お口の働き(口腔機能)の衰えをオーラルフレイルと呼びます。**

オーラルフレイルは気づかないうちになっている可能性があります。

次の問診票を使い、ご自分にあてはまるかどうかみてみましょう。

質問項目	はい	いいえ
半年前と比べて、固いものが食べにくくなった	2	0
お茶や汁物でむせることがある	2	0
義歯を使用している※	2	0
口の乾きが気になる	1	0
半年前と比べて、外出が少なくなった	1	0
さきいか・たくあんくらいの固さの食べ物を噛むことができる	0	1
1日に2回以上、歯を磨く	0	1
1年に1回以上、歯科医院を受診している	0	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できるよう治療することが大切です。

出典：東京大学高齢社会総合研究機構 田中友規、飯島勝矢

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はある

4点以上:オーラルフレイルの危険性は高い

合計の点数が3点以上の方は、かかりつけ歯科医院にご相談ください。

自宅でやってみよう 「パタカラ体操」

パタカラ体操は、「パ」「タ」「カ」「ラ」の4文字を発声しながら口を動かす口の体操の事です。

加齢により、口の筋肉や舌の動きが弱まると、嚥下機能(飲み込む力)が低下し、食べ物を誤嚥して、「誤嚥性肺炎」を引き起こす原因にもなります。

パタカラ体操は、食べ物をうまく飲み込むことができるように、口や舌の筋肉を鍛えます。

下のイラストを参考にして、発音するポイントを押さえながら「パ」「タ」「カ」「ラ」をそれぞれ「パパパパ、タタタタ、カカカカ、ララララ」と3回繰り返してみましょう。

お食事前に行うことがオススメです、できるときでもいいので習慣化すると効果的ですよ☆

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



※口蓋とは、口の中の上壁・天井をいいます。

《お知らせ》

令和3年3月16日(火) 13:30~14:30

明祥フラザにて「めいしょうカフェ(認知症カフェ)」を開催します。

※認知症の方やそのご家族、地域の方、どなたでも参加いただけます。

※コロナ感染拡大防止のため飲食の提供はございません。

また、予告なく中止または変更となる場合があります。ご了承ください。

“歌唱かるた”を
予定しています