

オーラルフレイルを予防・改善しましょう

口腔機能（かみ砕く、飲み込む、言葉を発するなど）が衰えた状態（**オーラルフレイル**）を放置していると、十分な食事が取れずに栄養不足、筋力や免疫力の低下、ひいては寝たきり状態につながる危険もあります。健康で生き生きと過ごすために、お口の健康状態をセルフチェック表で確認し、お口の体操を毎日の生活習慣に取り入れましょう。

《オーラルフレイルのセルフチェック表》

参考：「オーラルフレイルに関する3学会合同ステートメント」（一社）日本老年医学会

質問	該当	非該当
自身の歯は何本ありますか？（さし歯や金属をかぶせた歯は、自分の歯として数えます。インプラントは、自分の歯として数えません）	0～19本	20本以上
半年前と比べて固いものが食べにくくなりましたか？	はい	いいえ
お茶や汁物などでむせることがありますか？	はい	いいえ
口の渇きが気になりますか？	はい	いいえ
普段の会話で、言葉をはっきりと発音できないことがありますか？	はい	いいえ

上の表で「該当」が二つ以上あると**オーラルフレイル**です。

※オーラルフレイルに該当した場合は、かかりつけの歯科医に相談しましょう。

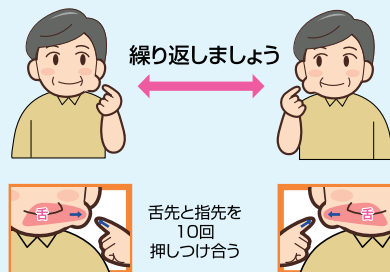
《お口・舌の動きをスムーズにする体操》

パタカラ体操



- ①「パ」唇をはじくように「パパパ…」と発音
 - ②「タ」舌先を上の前歯の裏につけるように「タタタ…」と発音
 - ③「カ」舌の奥を上あごの奥につけるように「カカカ…」と発音
 - ④「ラ」舌を丸めるように「ラララ…」と発音
- ★各発音を8回ずつ2セット行います

舌の体操



- ①舌を頬の内側に強く押し付ける
 - ②自分の指で口の中の舌の先を頬の上から押さえる
 - ③②の動きに抵抗するように、舌を頬の内側にゆっくり10回押し付ける
- ★左右の頬で同じ動きを繰り返します

転載：日本歯科医師会ホームページから一部改変

あなたの聞こえは大丈夫ですか

聴力は、加齢とともにゆっくりと低下していくことが多いため、聞こえの低下は自分自身では気付きにくく、自覚がない人もいます。また、聞こえにくい原因は、年齢以外にも耳あかや中耳炎などの場合もあります。これらは治療で改善される可能性があるため、耳鼻咽喉科で診察してもらい早期発見・治療をすることが大切です。

まずは、自分の聞こえの状態をセルフチェック表で確認してみましょう。

《聞こえのセルフチェック表》

参考：（一社）日本耳鼻咽喉科頭頸部外科学会

チェック	質問
☐	会話をしているときに聞き返すことがよくある
☐	集会や会議など数人での会話がうまく聞き取れない
☐	聞き間違いが多い
☐	話し声が大きいと言われる
☐	相手の言ったことを推測で判断することがある
☐	後ろから呼び掛けられると気付かないことがある
☐	車の接近にまったく気付かないことがある
☐	テレビやラジオの音量が大きいとよく言われる
☐	電子レンジの音やドアのチャイムの音が聞こえにくい

一つでも当てはまる人は、耳鼻咽喉科の受診をお勧めします

高齢介護課窓口

軟骨伝導イヤホンを設置しています

日常生活での聞こえに不安のある人が安心して相談できるように、窓口を設置しています。ぜひご利用ください。

- ◆ 付属の集音器が職員の声を拾い、耳の軟骨に振動を与えて音を伝えます。
- ◆ 音漏れしにくく、大きな声で話す必要がなくなるため、プライバシーを保護しながら聞こえをサポートします。

