

口腔・栄養 編

オーラルフレイル【口腔機能（お口の働き）が衰えた状態】の予防や、健康的な身体を作るための食生活を意識することは、健康でいきいきと暮らすために大切です。

オーラルフレイルをチェックしましょう

- 半年前に比べて硬いものが食べにくくなった。
- お茶や汁物でむせることがある。
- 口の渇きが気になる。

1項目でも当てはまったらオーラルフレイルの可能性がります。心配な場合は、介護保険課へ相談ください。

図1 発生の危険度

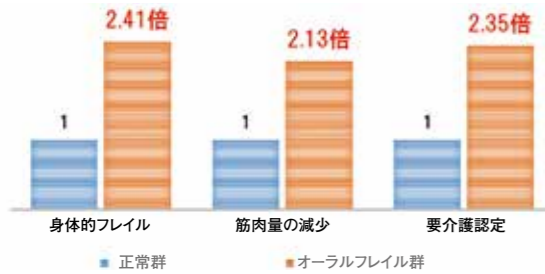
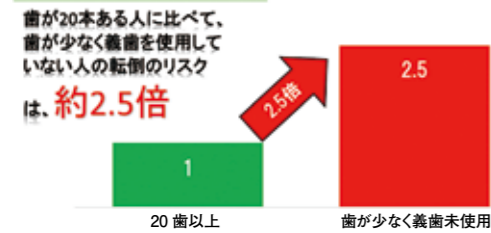
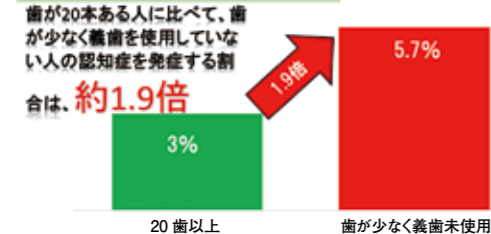


図2 転倒や認知症発症との関係性

歯数・義歯使用と転倒との関係



歯数・義歯使用と認知症発症との関係



お口の働き（オーラルフレイル）をチェック

口の働きが衰え、オーラルフレイルになると、「身体のフレイル」、「筋肉量の減少」、「要介護認定」が発生する危険度が、そうでない人に比べて2倍以上となります（図1）。

また、歯の数や義歯の適切な使用の有無は、認知症発症や転倒とも関係します（図2）。そのため、定期的な歯科通院と、オーラルフレイル予防・改善のために「お口の健口体操（※）」を行うことが大切です。

※市HP・広報325号参照

フレイル予防のための食事の取り方

それぞれの食品に含まれている栄養素は1種類ではありません。多様な食品を組み合わせて食べることで、必要な栄養素をまんべんなく摂取できます。

主食
(ごはん、パン、麺類)

主菜
(肉、魚、卵、大豆料理)

副菜
(野菜、きのこ、いも、海藻料理)

料理が大変な場合は、市販の惣菜や缶詰、レトルト食品をバランスよく組み合わせるのもコツです。次の点に注意して食事を取りましょう。

- ◆ 1日3食をしっかりと取りましょう。
- ◆ 1日2回以上、主食・主菜・副菜を組み合わせ食べてみましょう。
- ◆ いろいろな食品を食べましょう。

自宅で簡単にできる身体やお口の体操を紹介

市HPでは、自宅でできる身体やお口の体操資料、あづみの健康体操動画、松本大学根本ゼミナール学生作成の体操動画を掲載しています。

各種資料の郵送もできますので、介護保険課（前頁参照）へご連絡ください。

http://www.city.azumi.nagano.jp/site/singata/engage/60905.html

市HPに掲載されている自宅でできる取り組みの例

人との交流 ころ 編

誰かとのつながりは「こころ」へのおきおきの処方箋です。

孤立はフレイルのきっかけに

フレイルになる最初のきっかけは、人とのつながりが減ることと言われています。つながりの減少や孤立は、認知機能の低下や、うつ傾向をもたらします。日本老年学的評価研究では、非対面での交流だけでも、うつ状態の発症が低減するという結果が出ています。あいさつや声掛けはもちろん、電話やメールなどで連絡を取りあい、つながりが途切れないようにしましょう。

感染症の流行が落ち着いてきたら、過度に不安にならず、感染症対策をして、地区のサロンや教室など集まりの場への参加を検討しましょう。また、再開に伴う感染予防策など、主催者側の相談にも介護保険課で応じています。

「家族や地域の皆さん」マメな声掛けと状況確認を

このような状況だからこそ、お互いのつながりが大切です。

マメな連絡や声掛けで、運動を促したり、言動や体調に変化がないか確認しましょう。直接会えない場合は、テレビ電話などのリアルタイムの動画通信を利用してつながりを保ちましょう。操作に慣れていない場合は、使い方をやさしく教えてあげてください。

実践 フレイル予防!

身体活動 編

自宅でも体操などに取り組み、体調や身体の変化をチェックしましょう。

指輪っかテスト

ふくらはぎの一番太いところを指で囲むことで、筋肉量が把握できる簡易型のチェック方法です!

- ①膝を直角にして、足の裏がしっかりと地面につく状態で座れる高さのイスに座ります。
- ②親指と人差し指で輪をつくり、利き足でない方の足を「指輪っか」で囲みます。

指輪っか

高齢者は身体に生じる変化が知らないうちに進行し、気付いた時には「起きられない」「歩けない」などの状況が起これることも少なくありません。

指輪っかテストは筋肉量が把握できる簡易型のチェック方法です。これにより、筋肉量が減少・減弱した状態（サルコペニア）の危険度が分かれます。危険度が高まると、転倒や骨折のリスクが高まります。

やってみよう! 指輪っかテスト

高年齢者は身体に生じる変化が知らないうちに進行し、気付いた時には「起きられない」「歩けない」などの状況が起これることも少なくありません。

指輪っかテストは筋肉量が把握できる簡易型のチェック方法です。これにより、筋肉量が減少・減弱した状態（サルコペニア）の危険度が分かれます。危険度が高まると、転倒や骨折のリスクが高まります。

囲めない ちょうど 隙間ができる

筋肉量が十分である可能性が高い 筋肉量が少ない可能性がある

低 サルコペニアの危険度 高

右のイラストを参考に筋肉量を確認しましょう。