

“口”が衰えるってどんなこと？

歯や口には「食べる」「話す」「表情をつくる」「呼吸をする」などさまざまな働きがあります。歯は食べ物をかみ砕き細かくするために重要な役割を果たしています。それと同じくらい大事なのは「舌」です。食べ物をかんで飲み込むまでの工程は意外と複雑。歯だけでなく、口や舌を衰えさせないことが重要です。でも、衰えに気づきにくいので、普段から気をつけていないと、年齢とともにあっという間に衰えが…

こんな症状気になりませんか？

- | | | |
|-----------------------------------------------|----------------------------------------------|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 誤えんする、むせる | <input type="checkbox"/> 舌や頬をかむ | <input type="checkbox"/> 舌が汚れる |
| <input type="checkbox"/> 最近食べるのが遅くなった | <input type="checkbox"/> 食べこぼす | <input type="checkbox"/> 飲み込みにくいことがある |
| <input type="checkbox"/> 話が聞き取りづらいつわられるようになった | <input type="checkbox"/> ブクブクうがいをする食べかすがよく出る | <input type="checkbox"/> 硬いものがかめない |

これらの症状がある場合「オーラルフレイル(口の機能の低下)」の可能性が…

オーラルフレイルも最も大きな原因は「筋肉量の低下」

老化とともに筋肉量が低下することを“サルコペニア”と呼びます。口周りの筋肉が衰えると「のど」の筋肉も衰えていきます。これもサルコペニアの一種。飲み込みにくいことがあるという人は要注意。近年増えている「誤えん性肺炎」の原因にも。一度衰えると、なかなか鍛えられないので予防が大切です！

入れ歯でも差し歯でも大丈夫！
かみ合わせチェックやかむ力は、
お近くの歯医者さんで
定期的に確認を

「健康」応援都市 西東京市 みんな元気に健康長寿

〔オーラルフレイル予防3つのポイント〕

口腔ケア

歯磨きや定期的な
歯科健診

エクササイズ

口まわりの運動で
筋トレ

バランスの良い食事

硬いものやたんぱく質を
積極的に摂取！

Let's Try!

楽しく声を出してエクササイズ!“パタカラ体操”

パタカラ体操は、食べる一連の動作を鍛える代表的な体操の一つ。唾液の分泌を良くしたり、誤えんを防ぐなどはもちろん、表情筋を動かすことで、顔全体の血流が良くなったりフェイスラインもすっきり。さらに、頭の血流まで良くなることから、脳の活性化につながるも！良いこと尽くしのエクササイズ、歯磨きと併せて習慣に。

西東京市「歯っぴー動画」で見てください！

コンセプトは「歯の健康=GET歯っぴー(Happy)！」。動画のテーマソングは、西東京市PR親善大使のJUN SKY WALKER(S)のリーダー&ギターの森純太さんが作曲し、演奏とコーラスに参加しています。

歯っぴー動画



- | | | | |
|-------------------------|---------------------------|------------------------------|-------------------------------|
| <p>1 唇をしっかりと閉じてから発音</p> | <p>2 舌を上あごにしっかりと付けて発音</p> | <p>3 のどの奥に力を入れて、のどを閉めて発音</p> | <p>4 舌を丸め、舌先を上の前歯の裏に付けて発音</p> |
|-------------------------|---------------------------|------------------------------|-------------------------------|

声を出せないときは「ふうせん体操」で♪

口唇力を強化して、口のまわりを柔軟にしましょう

- | | | | |
|----------------------------------------|-----------------|-----------------------------------------|------------------------------------------|
| <p>1 唇をしっかりと閉じて右頬に空気をいっばいためて膨らませる。</p> | <p>2 左頬も同様に</p> | <p>3 唇をしっかりと閉じて鼻の下に空気をいっばいためて膨らませる。</p> | <p>4 唇をしっかりと閉じて下唇の下に空気をいっばいためて膨らませる。</p> |
|----------------------------------------|-----------------|-----------------------------------------|------------------------------------------|
- 1~4を3~5秒ずつキープして3回繰り返す

西東京市ではフレイル予防を啓発するフレイルサポーターが活躍中！

東京大学高齢社会総合研究機構が独自の研究をもとに開発したプログラム「フレイルチェック」を活用し、いろいろなイベントで活動しています。



東大TV
フレイルチェックとは 動画でご紹介

一緒に活動してくれる
サポーター募集



「フレイルサポーター養成研修」は年2回程度開催
詳細は市庁舎をご確認ください。

