

令和 6 年度

目黒区 介護予防通信

Vol.49

目次

- 健康長寿のために P1
- オーラルフレイルとは / お口のトレーニング P2・3
- 手ぬぐい体操をやってみよう P4

健康長寿のために！

お口の健康を保って
人生100年時代を目指そう！

お口の健康を確認してみませんか？

質問	選択肢	
	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
お茶や汁物等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

一般社団法人 日本老年医学会
一般社団法人 日本老年歯科医学会
一般社団法人 日本サルコペニア・フレイル学会

5つの項目のうち「該当」が **2つ** 以上あると
“**オーラルフレイル**”です

「**オーラルフレイル**」の方は
身体的フレイルや要介護認定のリスクが **約2倍！**

！ オーラルフレイルに該当した場合は
かかりつけ歯科医にご相談ください。

詳しくは中面へ

※Tanaka T, Hirano H, Watanabe Y, Iijima K. et al. Oral Frailty as a Risk Factor for Physical Frailty and Mortality in Community-Dwelling Elderly. J GerontolA BiolSciMed Sci. 2017.

オーラルフレイルとは？

「オーラルフレイル」とは、「**お口の虚弱**」という意味の造語で、口の機能低下に注目した概念です。

年を重ねるにつれ固い物が食べにくい、食事の時にむせる、口がかわくなど、食べる・飲み込む働きが衰えてくることをいいます。

★ オーラルフレイル概念図 一般市民向け



一般社団法人 日本老年医学会
一般社団法人 日本老年歯科医学会
一般社団法人 日本サルコペニア・フレイル学会

オーラルフレイルと日常生活でできること

まずは日常生活でできることを継続することが重要となります。

オーラルフレイル対策として日常生活で重要なこと、それは「**うがいや歯磨き**」です。

多くの方が日常生活ですで行っていることですが、感染予防だけでなく口腔機能・えんげ機能の維持向上に繋がります。

普段より少し意識して、一つ一つの動きを行うことを心掛けて下さい。



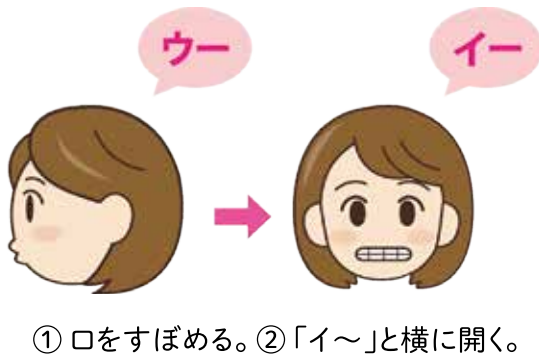
お口のトレーニング！

出典：日本歯科医師会HP

① お口・舌の動きをスムーズにする体操

効果 唇やほほ、お口周りや舌の筋力をアップすることで、お口の機能が高まり、唾液がよく出るようになり、舌がなめらかに動いて食べ物を飲み込みやすくなります。お顔の表情もイキイキしてきます。

（唇を中心とした）口の体操



（唇と）ほほの体操



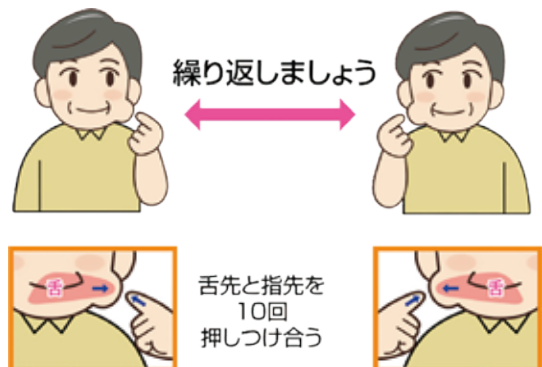
ほほを膨らませた後、すぼめるという動きを数回する。
（水はなくてもOK）

パタカラ体操



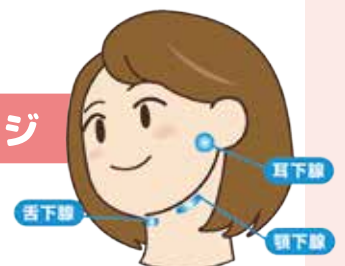
- ①「パ」…唇をはじくように
 - ②「タ」…舌先を上の前歯の裏につけるように
 - ③「カ」…舌の奥を上顎の奥につけるように
 - ④「ラ」…舌をまるめるように
- 各発音 8回を2セット行う。

舌の体操（舌圧訓練）



- ① 舌を左のほほの内側に強く押しつける。
- ② 自分の指で、口の中の舌の先を、ほほの上から押さえる。
- ③ それに抵抗するように、舌をほほの内側に、ゆっくり10回押しつける。
- ④ 右のほほでも同じこと繰り返す。

唾液腺マッサージ



① 耳下腺マッサージ

指数本を耳の前（上の奥歯あたり）に当て、10回ほど円を描くようにマッサージしていく。



② 顎下腺マッサージ

顎のラインの内側のくぼみ部分 3～4か所を順に押していく。
目安は各ポイントを5回ほど。



③ 舌下腺マッサージ

顎の中心あたりの柔らかい部分に両手の親指を揃えて当て、10回ほど上方向にゆっくり押し当てる。





手ぬぐい体操をやってみよう!

めぐろ手ぬぐい体操は姿勢改善・転倒予防など、高齢期に大切な運動を取り入れた目黒区オリジナルの体操です。その一部を紹介します!

両手の上げ下げ

×2回

トントン

上

トントン

上



膝上でトントン

両手をあげて
右足を1歩横

足をもどして
膝トントン

両手をあげて
左足を1歩横

体側伸ばし

左右2回ずつ

1

2

3

4



両手を
あげて

右へ曲げて
体側を伸ばす

真ん中
に
もどして

両手を
おろす

反対もね!

横へねじる

左右2回ずつ

腕を伸ばして
スタート!

1

2・3

4



体を
右にひねる



左手で右手を
トントン



前を向く

反対もね!

腰反らし

×4回

そーれ

やれやれ



両手を腰に当てて

軽く腰をそらす

フロントランジ

左右4回ずつ

1・2

3・4

両手は腰の前から
スタート!



手ぬぐいをおでこに
片足を前に踏み出す

手と足を戻す

反対の
足もね!

手ぬぐい引っ張り

×4回

さん、はい!

ギューツ!



手ぬぐいの真ん中を
両手で持って

力いっぱい
引っ張る

かかと上げ

×4回

1・2

3・4

足は肩幅に
開いて!



かかとをゆっくり
あげる

ゆっくりおろす

※文章・画像等の無断掲載・複製を固く禁じます

編集
発行

令和6年11月 目黒区介護予防通信Vol.49

目黒区健康福祉部介護保険課介護予防係

153-8573 東京都目黒区上目黒2-19-15 TEL|03-5722-9608 TEL|03-5722-9716

目黒区ではオーラルフレイル予防などさまざまな介護予防・フレイル予防事業を行なっています。

URL|<https://www.city.meguro.tokyo.jp/kenkoufukushi/koureisha/koureishashien/shigenmap/index.html>

詳しくはこちらをご覧ください

