

あいうべ体操

簡単に行え、毎日繰り返すと滑舌や食事を摂る時に重要な筋肉を鍛える効果の高い体操です。

「あいうべ体操」

あ ①「あー」と口を大きく開く

い ②「いー」と口を大きく横に広げる

う ③「うー」と口を強く前に突き出す

べ ④「べー」と舌を突き出して下に伸ばす

※声は出さなくても構いません。

かかりつけの歯医者をもちましょう

ものを食べるには「噛む力」と「飲み込む力」が必要です。「噛む力」を保つためには口まわりの筋肉の他に、歯の本数に関係しています。ぐらついた歯、合わなくなった義歯をそのままにいませんか？



むし歯や歯周病を予防し、口の中を健康に保つために、歯医者による定期検診や、専門的な口のケアを受けましょう。

おしゃべりをする機会が

減っていませんか？

新型コロナウイルスが流行し、外出時は常にマスクを装着するようになって、3年以上が経過しました。感染予防のため皆で集まり、おしゃべりやカラオケなど歌を楽しむ機会も減っています。その弊害が「オーラルフレイル（口の虚弱）」に繋がっていませんか？

今一度、ご自身の口腔機能にご注目！



お問い合わせ

船橋市リハビリセンター 総合相談窓口まで

〒274-0822

船橋市飯山満町 2-5 19-3

TEL : 047-468-2001

FAX : 047-468-2059



<http://www.funabashi-rehacen.com>

**オーラルフレイル
(口の虚弱)**

口の動きを鍛えて、

心と体を健康にしよう！！



フレイル（虚弱）とは？

フレイルという言葉をご存知ですか？
フレイルとは、**高齢になって心身の活力（筋力、認知機能、社会とのつながりなど）が低下した状態をいいます。**この状態を放置すると、要介護状態に陥る危険性がありますが、早めの対策で元の健康に戻れる状態でもあります。

オーラルフレイル

（口の虚弱）とは？

おもに口まわりの筋力が衰えることにより、滑舌や食の機能が低下することを言います。

原因として、加齢による筋力低下と、歯の喪失が原因となります。昨年以降、新型コロナウイルス感染予防対策として、マスクを装着し口を大きく動かさなくなった、人と会っておしゃべりをする機会が減った、コーラス・カラオケなど歌を楽しむ活動の場が制限された等、口を動かす機会が減ったことにより、オーラルフレイルが気づかぬうちに進行している可能性があります。

口の機能が低下すると、食への意欲・関心の低下、外出意欲の低下と心身機能・社会性の低下と全身のフレイル（虚弱）へつながる恐れがあります。

チェックリスト

以下のチェックリストを用いて、ご自身の口の健康状態を確認しましょう。

質問に「はい／いいえ」で答え、あてはまる答えの中にある数字を足していきます。

質問	はい	いいえ
半年前と比べて、硬いものが食べにくくなった	2	
お茶や汁物でむせることがある	2	
義歯を入れている※	2	
口の渇きが気になる	1	
半年前と比べ、外出が少なくなった	1	
さきイカ、たくあんくらいの硬さの食べ物を噛むことができる		1
1日に2回以上、歯を磨く		1
1年に1回以上、歯医者に行く		1

※歯を失ってしまった場合は義歯等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。

■合計の点数

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あり

4点以上：オーラルフレイルの危険性が高い

4点以上の方は要注意！

出典：公益社団法人日本歯科医師会 リーフレット「オーラルフレイル」より改変

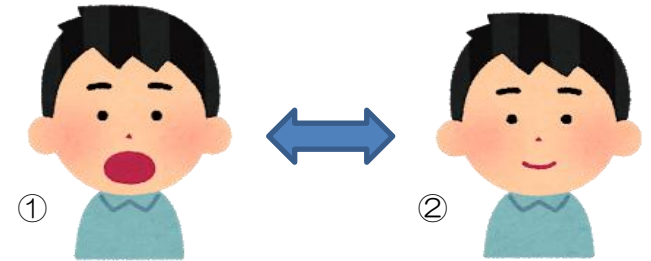
オーラルフレイルの予防

飲み込みに関連する筋肉を鍛え、お食事の時の「むせ」などの症状改善につながります。

開口体操

- ① 10秒間大きく口を開きます。
- ② しっかり口を閉じ、10秒間休みます。

①と②を交互に10回、繰り返します。
1日2回行うと効果的です。



*顎に痛みを感じる方は、痛みを感じない範囲で開きましょう

おでこ体操



おへその辺りを見るように軽く下を向き、手の平とおでこで押し合いをして5秒数えます。5回、繰り返します。