

オーラルフレイルって何？

オーラルフレイルとは、口腔機能の軽微な低下や食の偏りなどの身体の衰え(フレイル)の一つです。

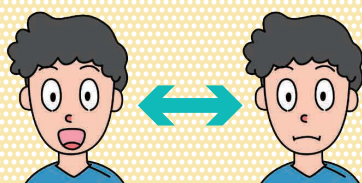
最近むせたり、食べこぼしが増えたら、衰えのサインかもしれません。口のなかの機能低下は放っておくと心身機能の低下にまでつながります。



いますぐできる♪ むせこみ予防

早めのうちに取り組んでいくことで機能を取り戻していくことが可能です。ちょっとしたスキマ時間でもできるのでやってみてください！

開口訓練



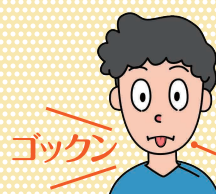
- ① ゆっくり大きく口を開け10秒間保持する。
- ② しっかり口を閉じて10秒間休憩する。

おでこ体操



- ① 指先を上に向け、手のひらでおでこを押し合うようにする。
 - ② おへそをのぞきこみながら、5つ数える。
- ※首に痛みのある方や高血圧の方は避けましょう。

ベロ出しごっくん体操



ベロをあまり出しすぎないのがコツ

ベロを少し出したまま、口を閉じてつばを飲み込む。

ごっくん体操



喉ぼとけに手を当て、ゴクンと飲み込む。

喉ぼとけが上がることを確認する。

※体操の前に位置をチェックしましょう。



① 喉ぼとけを上げる

のどに手を当てたまま、顎を少し引く。ゴクンと飲んで、喉ぼとけを上げる。



② 上げたまま5秒保つ

喉ぼとけを上げたまま、5秒保つ。※5秒が難しければ、できる長さで無理せず行いましょう。



③ 息をしっかりと吐き出す

息を一気に吐き出す。※お腹からしっかりと吐き切りましょう。

※引用：公益社団法人 日本歯科医師会 オーラルフレイル対策のための口腔体操

オーラルフレイル予防のポイント

バランスのよい
食事をとる

かかりつけ
歯科医をもつ

口の
“ささいな衰え”を
見逃さない

ご相談はメディナス訪問看護ステーション 東大宮まで!!

ご依頼・お申し込みは裏面をご利用ください。