

先の見えない自粛生活…

フレイルの進行を予防するために



▶問合せ 地域包括支援センター ☎ 74-3305

みなさん、食事はしっかり食べて、飲みこめていますか？お口がなんとなく渴いたり、最近むせるなあと感じたことはありませんか？

「加齢により心と体の活力が低下した状態」をフレイルといい、実はこのフレイルは、お口の機能低下から始まると言われていています。食べこぼしやむせこみからだんだんと食事が取れなくなり、栄養不足から筋力が低下し活動量が減り、食事の量が減り、栄養不足になり、といったフレイル状態の悪循環になってしまうのです。

また、そのままだと誤嚥性^{ごえんせい}の肺炎や感染症になりやすい心配も出てきます。今回は感染症予防にもなる、家でできるお口のケアについてご紹介します。

●お口のケア編 お口を清潔に保ちましょう！しっかり噛んで、できれば毎日おしゃべりを！

★毎食後、寝る前に歯を磨きましょう★

お口を清潔に保つことが感染症予防に有効です。毎食後、寝る前の歯磨きを徹底しましょう。

入れ歯の清掃もとても有効です。

★入れ歯の手入れのポイント★

- ・必ずお口から外して流水で洗う
- ・専用の歯ブラシで歯の裏側だけでなく、バネや吸着させる部分もしっかり洗う



★お口周りの筋肉を保ちましょう★

一日三食、しっかり噛んで食べましょう。噛める人は、繊維を多く含む根菜類や、歯ごたえのあるこんにゃく等を食事に取り入れてみるのも大切です。

また、自粛生活で人と話す機会が減り、お口の力が衰えることも。電話等を活用し、意識して会話を増やしましょう。気分転換もできますよ。



★やってみましょう お口の体操★

①大きい口をあけ



②横いっぱい引いて



③口をすぼめて



毎日5秒ずつ
10回繰り返しましょう

現在、開催を見合わせている憩いのサロン・体操サロンの再開が決定しましたら、町ホームページ等でお知らせします。