

みんなで楽しくフレイル・オーラルフレイル予防！

けんこう

きよせキラリ健口体操

いつでも！
どこでも！
なんどでも！



エアぶくぶく



唾液腺マッサージ



ながらつま先立ち体操

- ・毎日の生活に体操をちょい足ししてみましよう。
- ・気づいたその時から「フレイル・オーラルフレイル予防」を始められます。
- ・お一人でもグループ活動でも体操を実践できます。

あなたのフレイル危険度は？フレイルのセルフチェックをしてみましょう。1～2つチェックがついたら「フレイル予備軍」、3つ以上チェックが付いたら「フレイル」の可能性が！

- 6ヶ月で(意図しない)2～3kg体重が減った
- (ここ2週間)わけもなく疲れたような感じがする
- 5分前のことが思い出せない
- ウォーキング等の運動を週1回はしていない
- 以前に比べて歩く速度が遅くなった

(簡易フレイル指標, 日本老年医学会, 2016.)

指輪っかテスト

サルコペニアの危険度の高まりとともに、様々なリスクが高まっていくことがわかってきています。



困めない



ちょうど困める



隙間ができる

転倒・骨折などのリスク

低い サルコペニアの危険度 高い



両手の親指と人差し指で輪を作ります。

1



利き足ではない方のふくらはぎの一番太い部分を力を入れずに軽く困らしてみましよう。

2

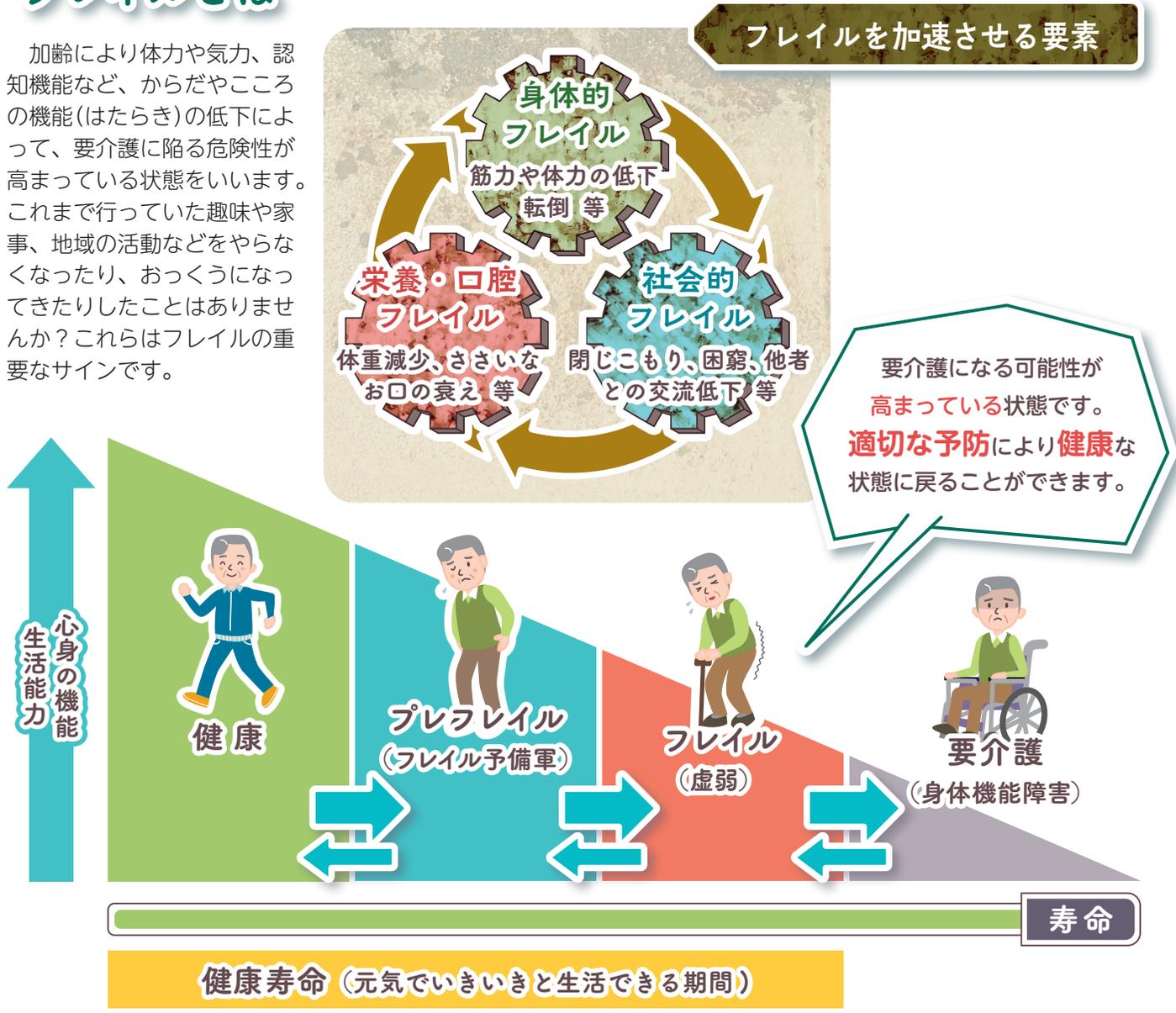
サルコペニアとは？

筋肉が減少・衰弱した状態をいいます。サルコペニアの危険度が高まるほど、転倒・骨折のリスクが高まります。

※「指輪っかテスト」は、東京大学高齢社会総合研究機構が実施した柏スタディをもとに考案されました。

フレイルとは

加齢により体力や気力、認知機能など、からだやこころの機能(はたらき)の低下によって、要介護に陥る危険性が高まっている状態をいいます。これまで行っていた趣味や家事、地域の活動などをやらなくなったり、おっくうになってきたりしたことはありませんか？これらはフレイルの重要なサインです。



出典：東京大学高齢社会総合研究機構 飯島勝矢 フレイル予防ハンドブックより（葛谷雅文・日老医誌 46:279-285, 2009より引用改変）

オーラルフレイルとは

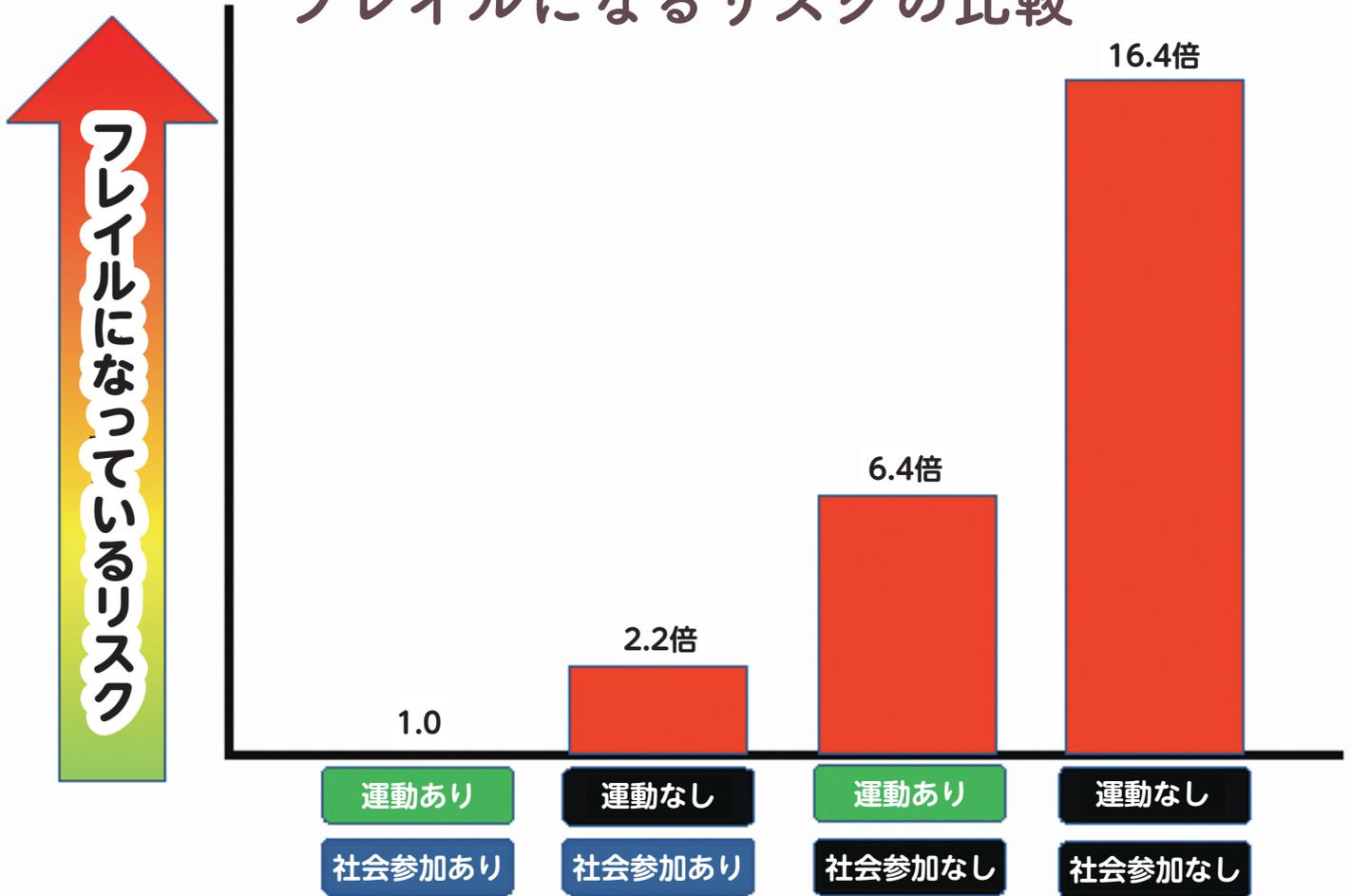
オーラル(口腔)+フレイル(虚弱)を合わせた言葉で、食べこぼしや食事の「むせ」などといったささいなお口の衰えから、**お口の機能が低下し、話しづらくなったり食事そのものが出来なくなる**ことを言います。オーラルフレイルが進んで栄養状態が悪化すると、体力や筋力の低下を招き、全身のフレイルにつながっていきます。



出典：公益財団法人ライオン歯科衛生研究所「健口美体操」より引用改変

運動習慣や社会参加の有無とフレイルのリスクの関係

『運動あり・社会参加あり』を1とした場合の
フレイルになるリスクの比較



大切です！
人とのつながり

上の図は65歳以上の2000人を調査した結果です。どのような活動を実際に行っているかによってフレイルのリスクが大きく増減します。運動と社会参加を行っている人と比較すると、両方を行っていない人はリスクが**16.4倍**に増えるというデータがあります。

一人きりで運動するよりも、誰かに会うことや一緒に活動することで、さらに元気に生活することができます。

出典：吉澤裕世・田中友規・高橋競・藤崎万裕・飯島勝矢共著『地域在住高齢者における身体・文化・地域活動の重複実施とフレイルの関係』より

「3つの柱」でフレイル予防

フレイル予防には運動を習慣づけて体力を保ち、いろいろなものをよく噛んで食べて栄養素をしっかりとること。家にこもらず外に出ることの3つが重要です。3つの柱の詳細は裏表紙にてご確認ください。



出典：東京都健康長寿医療センター研究所社会参加と地域保健研究チーム発行「地域で取り組む！さあにぎやかにフレイル予防 リーフレット」より引用改変

きよせ[★]キラリ^{けんこう}健口体操

準備運動

1 深呼吸

やり方 3回行います



鼻から吸って(おなかを膨らますように)、口から長く吐き出します。

2 首の運動

★首などが痛い方は無理をしないでください。

やり方 それぞれ3回ずつ行います。



肩を見るよう首を左右に回します。

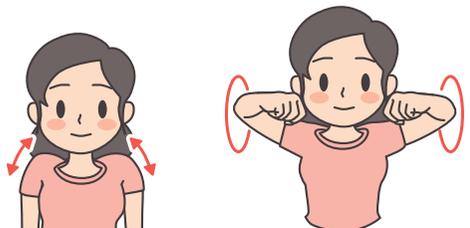
耳を肩に近づけるように首を左右に倒します。

顎を上下に動かします。

ゆっくりと首を回します。

3 肩の運動

やり方 それぞれ5回ずつ行います。

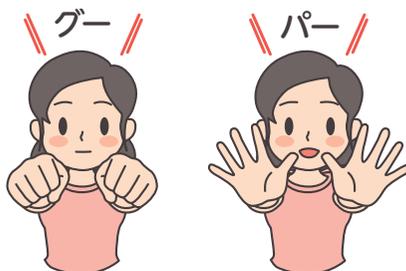


肩を耳につけるように持ち上げ、ストンと落とします。

肩をゆっくり前後に回します。

4 腕の運動 手のひらグーパー体操

腕に軽い疲れが出るくらい行うことが目安です。



やり方

- ① 腕を胸の前に出し、手のひらを広げます。
- ② 腕はそのままの状態、手のひらを、グー・パーと開いたり閉じたりします。

お口・舌の動きをスムーズにする体操 その1

効果 唇やお口まわりの筋肉が低下すると口を上手に閉じることができず、食事の食べこぼしにつながります。舌は「咀嚼・嚥下・発音」に大きく関係しています。ムセや食べこぼし予防に効果があります。

頬の体操

いつでも!どこでも!なんどでも!
行える簡単な体操です。マスクをしたままでもできます。身近な家族や友人と一緒にやってみましょう。

やり方
ほほが少し疲れるくらい行います。



エアぶくぶく

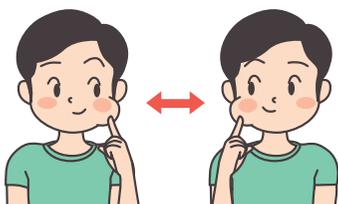
両ほほを膨らませたりすぼめたりします。「うがい」のような感じで行いましょう。



片方ずつほほを交互にふくらませます。

舌の体操

やり方 左右5回ずつ行います。



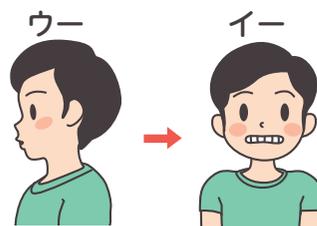
大きな飴を含んでいるように、ほほに舌を強く押し付けます。舌で左右のほほを交互に押しします。



口の中で歯の表面をなぞるように、舌を回します。

唇の体操

やり方 それぞれ5回ずつ行います。



- ① 口をすぼめ「ウー」と言います。
- ② 「イー」と言いながら口を横に開きます。

お口・舌の動きをスムーズにする体操 その2

パタカラ体操 ヤリ方 10回行います



- ① 「パ」「タ」「カ」「ラ」を一音一音発音する
- ② 「パパパ…」 「タタタ…」のように連続して発音する
- ③ パタカラを含む文を発音する 例 パンダの宝物

発音のポイント

「パ」 おおしく破裂するようなイメージで言います。
 「タ」 強く「タッタッタッタ」と言きましょう。
 「カ」 舌の根元をのどに押しつけるようにしましょう。
 「ラ」 舌をしっかり巻いて言きましょう。

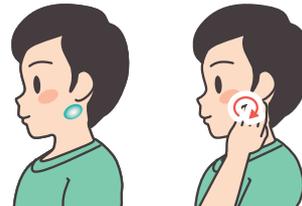
- 「パ」 食べ物をこぼさないよう、唇を閉め口を閉じる力を強くします。
- 「タ」 食べ物を押しつぶして飲み込むときに働く力を強くします。
- 「カ」 食べ物を飲み込むときに誤って気管に入らないように、のどの奥の閉じるための力を高めます。
- 「ラ」 食べ物を飲み込みやすくまとめる力を強くします。食べ物をのどの奥に送り込みやすくなります。

唾液腺マッサージ

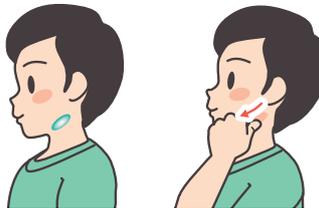
マスクをしていると、口呼吸になりやすいため口の中が乾きやすくなります。口の中が乾燥すると口臭やムセなどの原因になります。顔周りにある唾液腺をマッサージして、唾液の分泌を促しましょう。



やり方 ①～③を3回×1セット行います。食前や就寝前に行うのが効果的です。



①耳下腺マッサージ
 耳たぶの内側に指を当て、小さく円を描くように動かします。



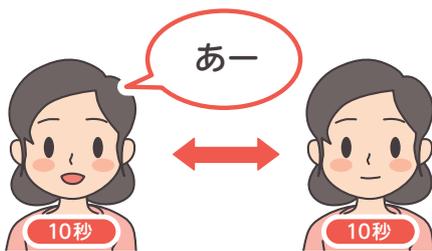
②顎下腺マッサージ
 耳の下からあごの下を親指で優しく押し、あごのラインにそって親指をずらしながらあご先まで押します。



③舌下腺マッサージ
 あごの中心部分に両手の親指をそろえてあて、上方向にゆっくり押し当てます。

飲み込むパワー(嚥下機能)をつける体操

効果 飲み込みに関連する筋力をアップさせ、食事の「むせ」改善につながります。



開口訓練

口を開くときは、無理をせず痛みが出ない程度にしましょう。あごのすぐ下の筋肉を鍛えます。ムセや飲み込みづらさに効果があります。

やり方 1日10秒間×2セット(朝、夕)行いましょう。

- ① ゆっくり大きく口を開け「あー」と声を出しながら10秒間保持します。
- ② しっかりと口を閉じて10秒間休憩します。

おでこ体操



首に痛みのある方や高血圧の方は避けましょう。のどの筋力強化で誤嚥(ごえん)やムセ予防に効果があります。

やり方 5回繰り返します。

- ① 下を向きます(目線は自分のへそを見ます)
- ② 額に手を当て、手は上に向かって押し、額の下にさげるように5秒間押し合います。

あご持ち上げ体操



のどぼとけの周囲の筋肉を鍛えます。息を止めないように気をつけましょう。力を入れるため高血圧の方は避けましょう。

やり方

- ① あごの下に親指をつけ、指をグーっと上へ押し上げます。
- ② あごはグッと下にさげようとして押し合います。

滑舌をよくする体操

早口言葉に挑戦!

早口言葉でお口の体操をします。早口言葉をすることで、口の周りの筋肉がアップし表情が豊かになる効果があります。早口言葉はこれ以外にもたくさんあるので、いろいろな早口言葉にチャレンジしましょう。一日誰とも話をしていないという日は、寝る前など鏡の前で声に出して言うだけでも効果があります。

やり方

大きな声で2回ずつ繰り返しましょう。

レベル1

隣の客はよく柿食う客だ

レベル2

東京特許 許可局 局長

レベル3

かえるぴよこぴよこ みびよこぴよこ

あわせてぴよこぴよこ むびよこぴよこ



ヨコ読み →

あめんぼ	あかいな	あいうえお
柿の木	栗の木	かきくけこ
きつつき	こつこつ	枯れけやき
ささげに	酢をかけ	さしすせそ
立ちましょ	ラッパで	たちつてと
トテトテ	タッタと	飛び立った
なめくじ	のろのろ	なにぬねの
はとぼっぼ	ほろほろ	ぱびぶべぼ
まいまい	ねじまき	まみむめも
ライチョウは	寒かる	らりるれろ

(北原白秋50音より一部抜粋)

口角(くちの端)を上げ表情を豊かにする発声

やり方 10回ずつ言ってみましょう

ワイキキ キウイ など

認知症を予防! デュアルタスク体操

一度に2つ以上のことを同時に行うことを「デュアルタスク(二重課題)」または「ながら作業」と呼びます。これらを積極的に行うことで認知機能を高める効果があります。テレビを見ながら料理をする、電話をしながらメモを取る、歩きながら話をするといったデュアルタスクを日々行っているのです。認知機能が低下すると2つ以上の事柄を同時に行うことが難しくなります。オーラルフレイルと合わせて生活の中でデュアルタスク体操を取り入れましょう。

ながらつま先立ち体操



ふらつく方は椅子の背もたれなどにつかまって行いましょう。回数に制限はありません。軽い疲労感を感じるくらいがちょうどよいです。

やり方

1・2・3・4・5と数えながらつま先立ちを行い、5と同時にかかとを床におろします。

ながらつま先立ち体操は何回出来ましたか? □では「1・2・3・4・5」と数え、頭の中でつま先立ち体操の回数を数えてみましょう。

足踏みクイズ



立っても座りながら行ってもOKです。ひとりで行うよりも複数で行うほうが効果が高まります。「先に言われた」「言われていないもの」と考えが広がるからです。頭で考えながら行くと足が止まりがちなので、リズムカルに足踏みをしながら行いましょう。音楽に合わせて行くとリズムが取りやすく楽しく行えます。

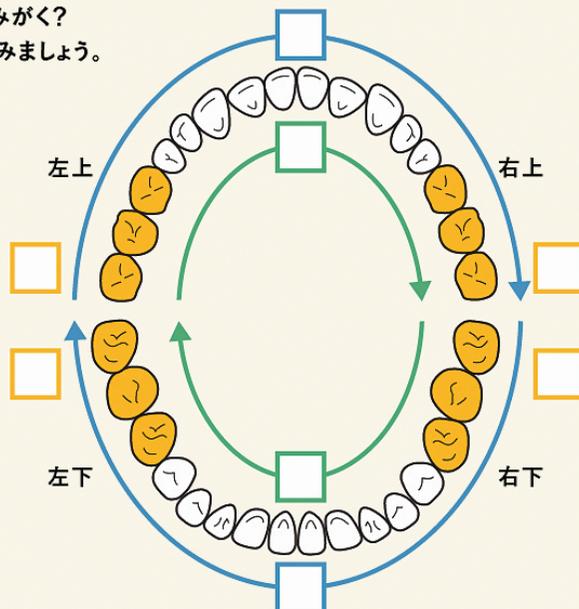
やり方

その場で足踏みをしながら、お題で出されたもの(野菜、魚、駅、都道府県などの名前)を挙げてみましょう。複数人で行うとき、名前が出てこない時は周りの人がヒントを出しましょう。

歯みがきの3つのポイント

1 みかく順番：マイルールを作ろう！

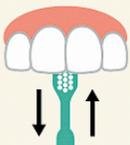
あなたはどこからみがく？
□に順番を書き込みましょう。



2 歯ブラシの当て方：縦・横・斜めを使い分け！

前歯の裏側

垂直にブラッシング



歯と歯茎の境目

毛先を45°に当てて
ブラッシング



その他(歯の側面)

水平に当てて
小刻みにブラッシング



普通の歯みがきで
落とせる汚れは

キレイ度
60%

歯と歯の間には
歯みがきで落とせない
汚れが...

歯間ブラシや
デンタルフロスなどの使用で

キレイ度
80%

定期的な歯医者さん
でのお掃除で

キレイ度
100%

3 みかく強さ：ゴシゴシは× やさしくみがこう！

ゴシゴシみがきで歯ぐきは不健康に。



歯がなくてもお口の清掃は大切です

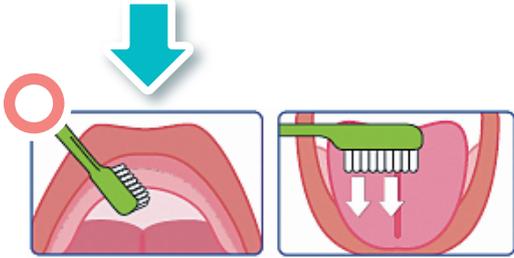
お口から食べたり飲んだりしていないと「中は汚れていない」と思われがちです。お口の粘膜の老廃物や痰などで汚れ、汚れたままにしておくと唾液量が低下するため、お口の中の細菌が増加し誤嚥性肺炎にかかりやすいと言われています。うがいであれば大丈夫と思いがちですが、お口の中の汚れはすべて落とすことはできません。歯がなくてもブラシなどで清掃しましょう。



「うがい」だけではきれいにはなりません

入れ歯のお手入れ

入れ歯の汚れを落とすには、1日1回洗浄液につけておくだけでは汚れを落とすことはできません。お手入れの基本はブラッシングです。ブラッシングに加えて入れ歯洗浄剤を使用することで、歯垢などの汚れを、よりしっかりと落とすことができます。



歯がなくても粘膜ブラシや柔らかめの歯ブラシなどで歯肉や舌、上あごを清掃しましょう。



①水を流しながらブラシで清掃します。裏側は特に丁寧にいきましょう。



②入れ歯洗浄剤は毎日使用しましょう。



③もう一度ブラシで清掃します。

出典：公益財団法人ライオン歯科衛生研究所「健口美体操」より引用改変

ポイント

フレイル（虚弱）予防の3つの柱+α

第1の柱

運動

(家や自宅の庭で)

- ・ラジオ体操やストレッチ
- ・庭のお手入れ
- ・テレビを見ながらスクワットや足踏み

(屋外で)

- ・一人または少人数での散歩
- ・徒歩での買い物
- ・グループでの体操(10の筋トレ等)

第2の柱

食事・お口の健康

- ・3食きちんと食べる
- ・よく噛んで食べる
- ・バランスの良いメニュー

(お口の健康)

- ・毎食後、寝る前の歯磨き
- ・早口言葉に挑戦
- ・定期的にお口の状態をチェック(歯科受診や健診など)

第3の柱

社会交流

(家族や友人と)

- ・会えない時は電話で話す
- ・はがきや手紙を書く
- ・メール等を活用する
- ・趣味活動への参加

(地域活動へ)

- ・シニアクラブやサロンへの参加
- ・自治会活動やボランティア活動

+α

健康診査

【対象者】

後期高齢者医療制度に加入している方(65歳以上で後期高齢者医療制度に加入されている方を含む)

【主な健診項目】

- ①問診 ②身体計測 ③血圧測定 ④血液検査
⑤尿検査 ⑥視診・打聴診・触診 ⑦貧血検査 等

出典：東京都健康長寿医療センター研究所社会参加と地域保健研究チーム発行「地域で取り組む！フレイル予防スタートブック」より引用改変

〈参考資料〉

日本歯科医師会 HP「オーラルフレイル対策のための口腔体操」

公益財団法人ライオン歯科研究所「健口美体操」

南多摩保健所 障害者歯科保健医療対策マニュアル～障害者のための8020生活実践プログラム・7

要介護高齢者編～「要介護高齢者のための口腔ケアマニュアル」登録番号(18)6

東京都健康長寿医療センター研究所社会参加と地域保健研究チーム発行「地域で取り組む！フレイル予防スタートブック」

発行：清瀬市

監修：清瀬市歯科医師会