

包括支援センターだより

第44号 H29.5.1 発行

元気ですごすために『フレイル=虚弱^{きよじゃく}』を知ろう!

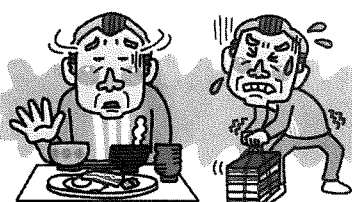
加齢にともない、筋力や心身の活力が低下した状態を「フレイル=虚弱 (きよじゃく)」といいます。健康と病気の間のような状態です。

筋肉の量が少なくなる、栄養不足、閉じこもり、糖尿病、認知症、慢性閉塞性肺疾患などの病気により悪化

健康な状態



フレイル=虚弱^{きよじゃく}



要介護状態



何歳になっても口腔ケアや運動、食事などで改善が可能よ！
今回は口腔ケアからの改善方法をお知らせします



☆まずは、あなたのフレイル (虚弱) 危険度をチェック☑をしてみましょう



☐ 1年で体重が
4~5kgへった



☐ 疲れやすくな
った



☐ 筋力 (あく力)
が低下した



☐ 歩くのが
おそくなった



☐ 身体を動かす
ことがへった

○1~2項目あてはまる人 ⇒ フレイルになる可能性が高い状態
○3項目以上あてはまる人 ⇒ フレイルの疑いあり

お口のケアから始めるフレイル(虚弱) 予防!

～歯や口の変化から始まる「フレイル(虚弱)」のパターン～

- ♡ 歯周病などで歯がなくなる
- ♡ 活動量が減る
- ♡ 外出する機会が減る



閉じこもり
気味になる

- ♡ 噛めない食品が増える
- ♡ 食べこぼしやむせが増える
- ♡ 食事の内容が単調になる



食欲低下や
栄養の偏りを
招く

- ♡ 食べる量が減る
- ♡ 活動しなくなる
- ♡ 筋肉の量が減る



低栄養や
身体機能の
衰えを招く

- ♡ 食べたり、飲み込んだり
することが困難になる
- ♡ 誤嚥性肺炎を招く



「フレイル」や
「要介護状態」
になる

～最近こんな事はありませんか? セルフチェック☑をしましょう～

- ☐ 半年前に比べて、固いものが食べにくくなった。
- ☐ お茶や汁物などでむせることがよくある。
- ☐ 口の中の渇きや汚れ、口臭が気になる。
- ☐ 虫歯や歯周病がある。
- ☐ 義歯(入れ歯)の不具合に悩んでいる。



セルフチェックでひとつでもあてはまる人は、口腔機能の低下が心配です。

全身の健康を保ちフレイルを防ぐためには、歯と口の健康を守ることが大切です。毎日のケアをしっかりと行うこと、また、歯医者さんで定期的にケアすることもおすすめします。

お口の健康は全身の健康につながります

口腔ケアをおろそかにしていると、かむ力、のみこむ力が低下したり、唾液の出が悪くなるなど口腔機能が衰えていき、免疫力を低下させたり、誤嚥性肺炎を誘発するなど、全身の健康をおびやかす事態になることもあります。

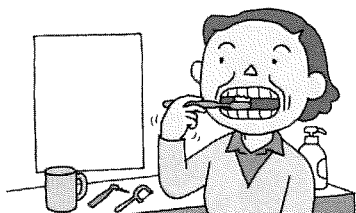
～ さあー 今日からはじめましょう！～



口腔機能を 向上させるケア

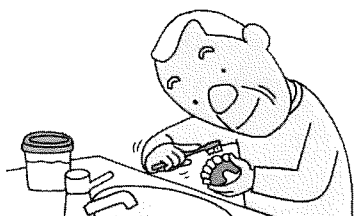
①毎食後きちんと歯みがき

歯ブラシ、歯間ブラシ、デンタルフロス
(糸ようじ) も使いわけ掃除しましょう



②義歯（入れ歯）の手入れ

毎食後に口からはずして、専用の歯ブラシで
しっかりとみがきましょう



③洗口剤でのうがい

細菌が増えるのをおさえます



④舌についた汚れも除去

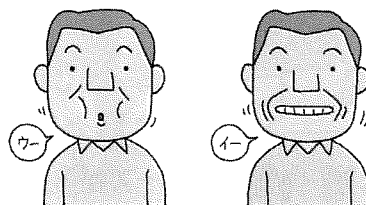
舌の上の汚れは口臭の原因になります



「かむ力」をつける 口腔体操

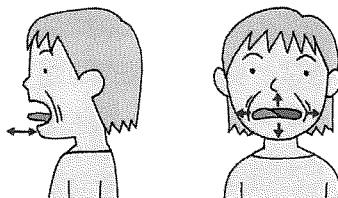
－ 唇の運動 －

唇を思いきり「ウー」ととがらせたり、
「イー」と開いたりする



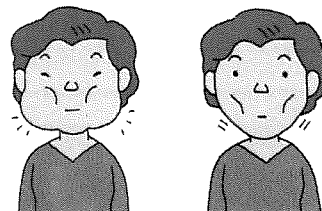
－ 舌の運動 －

口を大きく開けて舌を出したりひっこめる舌を
出して上下や左右に動かす



－ 頬の運動 －

口を閉じたまま頬をふくらませたり、すぼめたり
する



－ パ・タ・カ・ラ体操 －

「パ」「タ」「カ」「ラ」と発音することで
口周りの筋肉や舌の動きを向上させる





道路交通法改正

～高齢ドライバーの認知症対策強化～

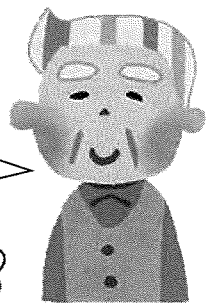
あなたの運転は大丈夫？

75歳以上の運転者が、3年に1度の免許証更新時にのみ受けることとされていた認知症機能検査は、信号無視や一時不停止など、一定の違反行為があれば、3年を待たずに「臨時認知症機能検査」を受けなければなりません。検査結果によっては医師の診断が必要となります。



ねえねえおじいさん。
最近高齢者事故の
ニュースが多いわね。
おじいさんは大丈夫？

そうだなあ、引き際は
大事だよなあ。
病院や買い物が困るけ
ど。そろそろ自主返納を
考えようか。
とにかく一度、
家族に相談して
みるか。



借金や金銭トラブル・離婚などでお困りの方は法テラスへ！

借金や離婚など身近な法的問題でお困りの方や、犯罪の被害にあわれた方に、法制度や相談窓口など解決へのきっかけとなる情報をお知らせするほか、経済的に余裕のない方には無料で弁護士・司法書士による法律相談も行っています。

お近くの法テラス

- 無料法律相談

☎ 050-3383-5552

平 日：午前9時～午後5時
(法テラス青森)

全国どこからでも

- 身近なトラブル

☎ 0570-078374

- 犯罪被害者支援ダイヤル

☎ 0570-079714

以上、平 日：午前9時～午後9時
土曜日：午前9時～午後5時

藤崎町地域包括支援センター

相談受付 月曜日～土曜日
時 間 午前8時15分～午後5時

住 所 藤崎町大字常盤字富田67-1

電話番号 TEL 65-4155
FAX 65-4159

