



季節はすっかり夏になりましたが、いかがお過ごしでしょうか。今年は行動制限も緩和され、外出の機会が増えてきたと思いますが、心身の活気が落ちていると食事や会話も十分に楽しめませんよね。そこで今回はお口の健康がもたらす全身の健康についてご紹介します。

## ～お口の健康と全身の健康のつながり～

高齢になり心身の活力(筋力、認知機能、社会とのつながりなど)が低下した状態を「フレイル」と言います。筋力などの心身機能の低下により先に、社会参加など他者との交流が減ったり口の機能が衰えたりすること(オーラルフレイル)から始まります。オーラルフレイルとは、噛む・飲み込む・話すといった口腔機能が衰えることを指し、早期の重要な老化のサインとされています。噛む力や舌の動きの悪化が食生活に支障を及ぼしたり、滑舌が悪くなることで人や社会との関わりの減少を招いたりすることから、全体的なフレイル進行の前兆となり、深い関係性があると考えられています。

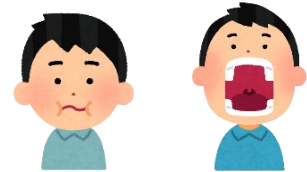
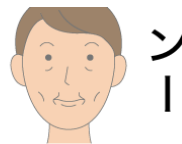
## ～オーラルフレイルの対策！おすすめトレーニングを紹介～

### ①口の開閉と舌のストレッチ

「ア」と発声しゆっくり大きく口を開きます。



しっかり口を閉じて口の両端に力を入れながら舌を上顎に押しつけるように奥歯を噛みしめます。



### ②口輪筋の運動

頬を膨らませて舌を上顎に押しつけ、口から息が漏れないようにこらえます。



息を吸うように口をすぼめます。



詳しい内容を動画でもご紹介しています！  
QRコードを読み取り、ぜひ取り組んでみて下さい☆



南寿園居宅介護支援事業所には経験豊富な介護支援専門員(ケアマネジャー)が在籍しています。日常の困り事、介護保険についてのご相談などあればお気軽にご連絡下さい♪  
また、当お便りのご意見も募集してます。取り上げて欲しいテーマや感想など、どんな内容でもOKです。たくさんのご意見お待ちしております♪

次回は12月発行予定です☆

南寿園居宅介護支援事業所/南寿園在宅介護支援センター  
住所：〒010-1406 秋田市上北手猿田字後谷地108-3  
電話：018-829-0991  
FAX：018-829-2223



ホームページもあるよ！

