

包括支援センターだより

米山・南方地域包括支援センター
登米市米山町西野字的場 181

お口の衰え（オーラルフレイル）を予防しましょう

加齢にともない心身の機能や活力が衰え、虚弱になった状態を「フレイル」といいます。その中の、お口の働きの衰えがオーラルフレイルです。始まりは活舌が悪くなる、食べこぼし、むせる、噛めない食品が増える、口が乾く等のほんのささいな症状で、気づきにくいのが特徴です。見逃さず早めに気づいて適切な対応をとることが大切です。

オーラルフレイル予防のポイント

適切な対応をすると
改善につながります

◎お口を清潔に保ちましょう

お口の清潔は感染予防につながります。毎食後、寝る前にしっかり歯を磨きましょう。歯と歯の間も丁寧に磨き、舌や頬の内側もきれいにしましょう。入れ歯の清掃も忘れずに！



◎しっかり噛んで食べましょう

噛むことは唾液の分泌を促し、むせ予防につながります。1口30回以上噛むことを意識し、さまざまな食材をバランスよく食べましょう。



◎お口まわりの筋肉を鍛えましょう

口腔体操はお口の筋力向上や舌の動きの向上、だ液の分泌を促す効果があります。食前に体操として取り組むことで食事がスムーズに飲み込めるようになります。



注意

◎お口を動かしましょう。

口を動かし声を出すことで、お口の機能を向上させます。感染症対策を行い会話を楽しむ機会を持ったり、本・新聞などを声を出して読んでみましょう。



◎口腔体操をやってみよう！

パタカラ体操



「パ・タ・カ・ラ」を3回、「パパパ…、タタ…、カカカ…、ラララ…」を3回繰り返し発声しましょう。はっきり発音するのがポイント！

あいうべ体操

1セット4秒程度で！



口を大きく少し大げさに「あ〜」「い〜」「う〜」「べ〜」と動かします。「べ〜」で舌を出します。目標は1日30セット（「あいうべ」が1セット）※無理のない程度に行ってください。

熱中症を予防しましょう

熱中症を予防するには…「水分補給」と「暑さを避けること」が大切です。

こまめに水分を補給 しましょう

室内でも外出時でも、のどが渇かなくてもこまめに水分をとりましょう。
経口補水液も有効です。



室内を涼しくしましょう

日差しのない室内でも高温多湿、無風の環境は熱中症の危険が高まります。扇風機やエアコンを適度に利用し、涼しく風通しの良い環境で過ごしましょう。



気温や湿度を 気にしましょう

気温や湿度を測り、危険がないか知ることが大切です。



お風呂や寝る時も注意 しましょう

入浴中や就寝中も体の水分は失われていきます。入浴前後や就寝前にも十分に水分補給をしましょう。



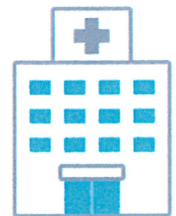
暑い時は無理に出かけない

可能であれば、涼しい時間帯に外出する様にしましょう。出かける時は帽子や日傘、涼しい服装を心掛けましょう。こまめに水分や休憩を取る事も大切です。出かける時は飲み物を持ち歩きましょう。



～もしも熱中症かなと思ったときは？～

- ☑ ・ 涼しい場所に移動しましょう
- ☑ ・ 衣類を緩めて体を冷やし体温を下げましょう
- ☑ ・ 塩分や水分を補給しましょう
- ☑ ・ 状況に応じて病院で診察を受けましょう



登米市米山・南方地域包括支援センター

(受託法人:登米市社会福祉協議会)

「介護」「健康」「福祉」「虐待防止」「認知症」など高齢者の暮らしに気になる困りごとがあればご相談ください。

米山本所(米山総合支所内)

☎ 29-5821

南方分室(南方庁舎内)

☎ 58-4311