

# ステップ 4

## お口のトレーニングをしましょう！

### ①パタカラ体操

「パ」「タ」「カ」「ラ」と発音することで食べ物上手にのどの奥まで運ぶ一連の動作に必要な筋肉をトレーニングします。

#### パ「パ」「パ」「パ」「パ」…と「パ」16回

破裂音の「パ」は、唇をしっかりと閉めて発音します。

#### タ「タ」「タ」「タ」「タ」…と「タ」16回

「タ」は舌を上あごにしっかりとくっつけることで発音します。

#### カ「カ」「カ」「カ」「カ」…と「カ」16回

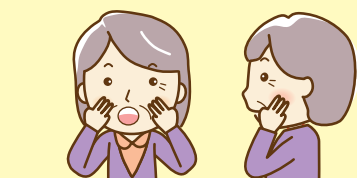
「カ」はのどの奥に力を入れて、のどを閉めることで発音します。

#### ラ「ラ」を16回 ゆっくり「パタカラ」を4回最後に早口で「パタカラ」4回

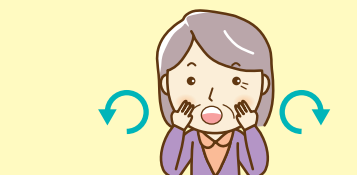
「ラ」は舌をまるめ、舌先を上の前歯の裏につけて発音します。

### ②唾液腺マッサージ

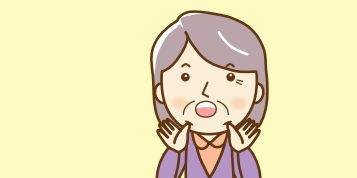
唾液がよく出るようになり、舌がなめらかに動いて飲み込みやすくなります。食事時の誤嚥を防ぐために、食前に行うとよいでしょう。



両手の3本の指で頬を押さえる。



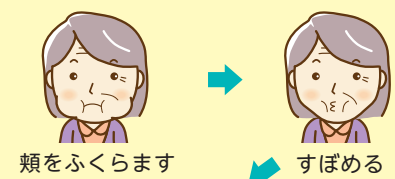
円を描くように回す。(10回くらい)



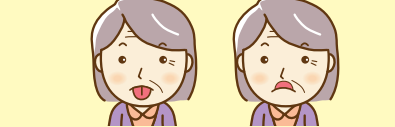
親指をあごの下のかぼんだ部分にあて、耳の下からあごの下まで順番に押さえる。

### ③舌の体操

むせ込みやかむ機能の低下、嚥下障害や発音障害の予防につながります。



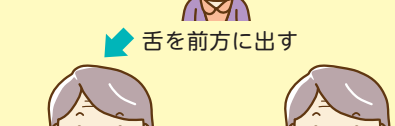
頬をふくらます



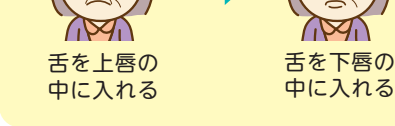
すぼめる



舌とあごを鼻の方向に出す



舌を前方に出す



舌を上唇の中に入れる



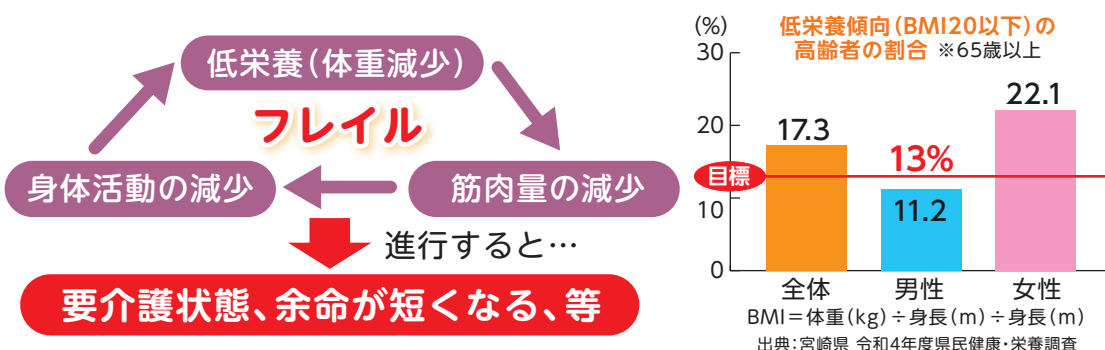
舌を下唇の中に入れる

# 栄養と口腔からはじめる

# フレイル予防

## “フレイル”をご存知ですか？

年齢とともに心身の活力(筋力、認知機能、社会とのつながりなど)が低下した状態をいい、低栄養等により要介護状態となるリスクが高くなります。多くの方は、フレイルを経て要介護状態へ進むと考えられており、フレイルに早く気づき適切な治療や対策をすることで予防ができます。

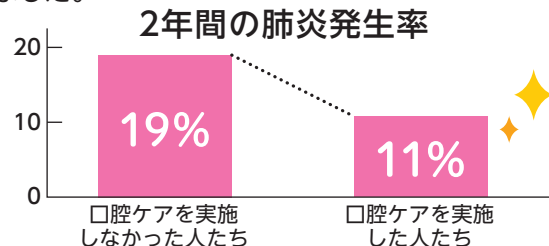


フレイル予防の動画はこちら



## 口腔ケアで誤嚥性肺炎の予防

要介護者は、お口の状態が悪いと誤嚥性肺炎を起こすことが多いといわれています。口腔ケアを行うことで、肺炎にかかるリスクを下げる効果があることがわかりました。



※誤嚥性肺炎とは…誤嚥(食べ物や唾液が気道に入ること)がきっかけになって、主に口の中の細菌が肺に入り込んでおこる肺炎。睡眠中などでも、唾液が肺に流れ込んで起きることもあります。

## 入れ歯で口の機能を維持

多くの歯を失ったとしても、入れ歯を入れることにより、お口の機能を維持できます。

- 食べ物をかめるようになる
- 発音しやすい
- 顔の形を整える

歯科衛生士さんからのアドバイス!

歯みがきのポイントを紹介しています。

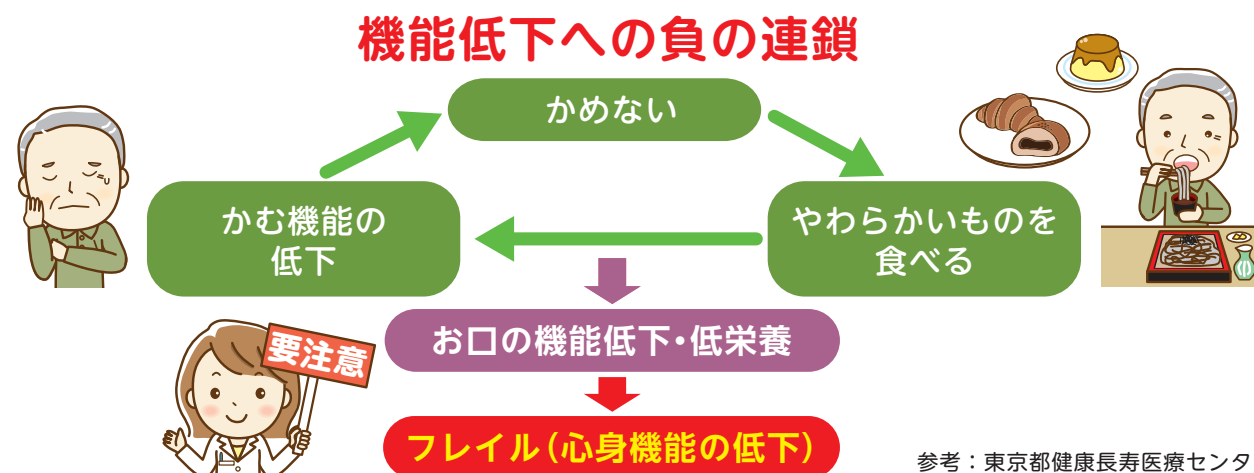


歯みがき動画

かかりつけ歯科医に定期的に通い、ずっと笑顔で“健康長寿”を目指しましょう！

## 「オーラルフレイル」って何？

かんだり、飲み込んだり、話したりするための口腔機能が衰えることをいいます。かむ力が弱くなると、食事のバランスが偏りやすくなり、食事の楽しみも減り、食欲の低下につながるなど、低栄養のリスクが高まります。また、滑舌が悪くなることで人や社会との関わりの減少を招くことから、フレイルの前段階の状態と言われています。



フレイルを予防するにはオーラルフレイルの段階で気づき、適切な対処をすることが重要です。

次のページでチェックしましょう！

# ステップ 1

## オーラルフレイルをチェックをしよう

| 質 問                                                                     | 選択肢   |       |
|-------------------------------------------------------------------------|-------|-------|
|                                                                         | 該当    | 非該当   |
| 自身の歯は、何本ありますか？<br>(さし歯や金属をかぶせた歯は、自分の歯として数えます。<br>インプラントは、自分の歯として数えません。) | 0～19本 | 20本以上 |
| 半年前と比べて固いものが食べにくくなりましたか？                                                | はい    | いいえ   |
| お茶や汁物等でむせることがありますか？                                                     | はい    | いいえ   |
| 口の渇きが気になりますか？                                                           | はい    | いいえ   |
| 普段の会話で、言葉をはっきりと発音できないことがありますか？                                          | はい    | いいえ   |

5つの項目のうち、「**該当**」が**2つ以上**あると**オーラルフレイル**です。

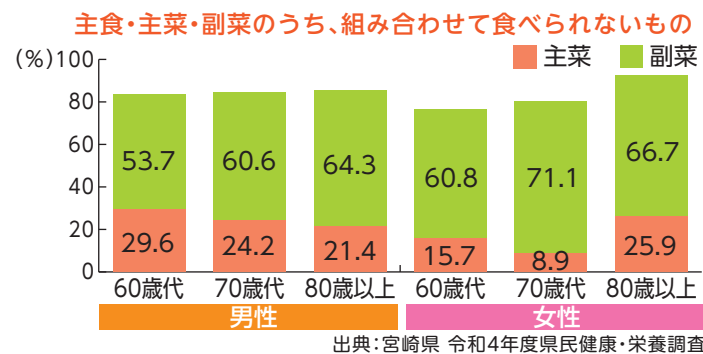
オーラルフレイルに該当した場合には、かかりつけの歯科医やかかりつけ医、[日本老年歯科医学会の専門医・認定医](#)に相談しましょう。

# ステップ 2

## 主食・主菜・副菜をそろえよう

フレイルを予防するためには、日々の食事を通じて良好な栄養状態を保つことが重要です。

- ☐ 1日3食(朝、昼、夕)食べていますか？
- ☐ 主食・主菜・副菜を組み合わせていますか？



主食(ご飯や麺類)だけで、  
食事を済ませていませんか？

主食だけだと…

丈夫な体を維持するために必要な主菜や副菜に含まれる栄養素が不足します。



### 主 菜 (体をつくる)

肉・魚・卵・大豆製品を使った料理

### 主 食 (エネルギーになる)

ご飯・パン・麺類



牛乳・乳製品や果物も毎日欠かさずに

### 副 菜 (体の調子を整える)

野菜・きのこ・海藻を使った料理

## ！ 主食だけの食事にひと工夫！

ご飯とみそ汁の場合



みそ汁を具だくさんに または 野菜や納豆をつける



たんぱく質  
ビタミン  
ミネラルで  
元気に

麺類の場合

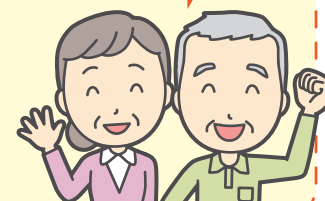
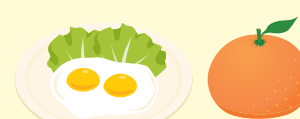


具を多くする



または

卵や果物をつける



# ステップ 3

## いろいろな食材を食べましょう

### 低栄養予防に必要な10品目

食べる食品の種類が多いほど、いろいろな栄養素をとることができます。

**さ**  
魚

魚のほか、いか、たこ、貝類、しらす、練り物なども含む



**か**  
海藻

わかめ、ひじき、もずく、めかぶ、のり、昆布など



**あ**  
油

植物油、バター、ドレッシングなど、炒め油、ソテー、パンに塗るなど



**い**  
芋

じゃが芋、さつまい、里芋、長芋など



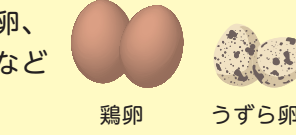
**に**  
肉

牛、豚、鶏肉のほか、ソーセージ、ハムなどの加工品も含む



**た**  
卵

鶏卵のほか、うずら卵、卵豆腐、茶わん蒸しなどの卵製品も含む



**ぎ**  
牛乳

牛乳のほか、ヨーグルト、チーズも含む



**だ**  
大豆

大豆、豆腐、納豆、厚揚げ、油揚げ、湯葉など



**や**  
野菜

小松菜、トマト、かぼちゃ、にんじん、ピーマン、にらなど



**<**  
果物

好みの果物でよい。乾物や缶詰より生の果物がおすすめ。



## 「さあ、にぎやかにいただく」

※10の食品群の頭文字をとったもので「ロコモチャレンジ！推進協議会」が考案した合言葉

## 💧 脱水にも注意！

高齢になると体内の水分調節機能が低下し、脱水を起こしやすくなるとともに、その症状に気づきにくくなります。  
トイレに行くことを面倒がらず、こまめに水分をとりましょう。

飲む量の目安  
1日に1～1.5リットル



又は ×7杯程度