

## お口の健康に注目！オーラルフレイルを予防する

「食べる・飲む」「味わう」「話す」人が生きることを楽しむために、口は多くの役割を持っています。

「食べる」行為では唇の力、噛む力、自歯や義歯の状態、舌や頬の動き、唾液の分泌状況、飲み込む力、むせの有無など、口は非常に複雑な動きを要します。

「話す」際には構音機能や口腔衛生に問題があると他者とのコミュニケーションに影響します。

### ●食べる、飲むことに問題がある●

噛む力・飲み込む力が弱くなった  
自歯や義歯の状態が悪く食べられない  
むせることが増えた、味がわからない、など...

→必要な栄養が得られなくなり筋力が低下する  
持病が悪化する  
新たな病気になる・発症している可能性がある  
例)脳血管疾患の発症、認知症、精神的症状  
食べる、飲むことを楽しめなくなる

### ●話すことに問題がある●

発声しづらい、明瞭な発音ができない、言葉が出てこない  
口が乾く、口臭が気になる、など.....

→持病が悪化している  
新たな病気の可能性がある  
人との交流が楽しめなくなる



## オーラルフレイル

噛んだり、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、深い関係性が指摘されています。(日本歯科医師会より)

フレイル.....高齢になって心身の活力(筋力、認知機能、社会とのつながりなど)が低下した状態。筋力などの身体機能の低下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から始まる。しかし、早めに発見して適切な対応を行うことにより改善できる状態。(日本歯科医師会より)

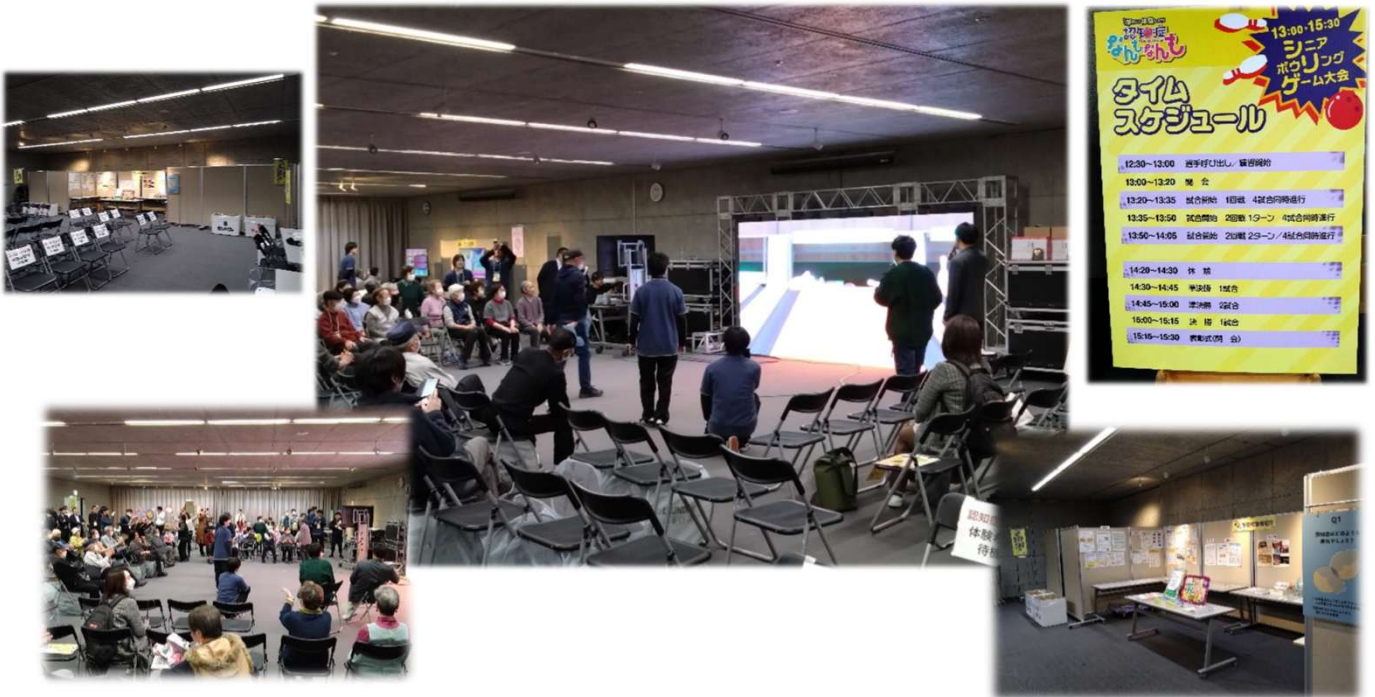
単に口腔の問題にとどまらず、フレイルの予防・健康寿命の延伸まで視野を広げた日本オリジナルの概念です。

# みんなで学ぼう！体験しよう！ 認知症なんもなんも

令和6年11月23日ねぶたの家ワ・ラッセにて認知症啓発イベント「みんなで学ぼう！体験しよう！認知症なんもなんも」が開催されました。

ステージイベント.....認知症早期発見・早期対策の重要性に関する講演、パネルディスカッション、ピアサポーターからのメッセージ

ブースコーナー.....認知症VR体験、認知機能チェック、市町村の取り組み紹介、相談ブース(つくしが丘病院認知症疾患医療センター、若年性認知症総合支援センター) 家庭用ゲーム機とモニターを利用したシニアボウリング大会では進行役の芸人さんと参加者の小芝居で笑いが起こったり、アイドルコンサートさながらのキラキラうちわでの応援、ファインプレーには敵味方関係なく会場全体が揺れるほどの歓声が沸くなど大変な賑わいでした。



## つくしが丘病院認知症疾患医療センター

☆認知症に関する専門的知識を持った看護師や精神保健福祉士による専門相談をおこなっています。

※要予約、相談無料

☆受診予約、その他相談お問い合わせ

月～金（土日祝、年末年始は休み）、9時～16時

電話：017-788-2988（センター直通）