

オーラルフレイルを予防し、 健康長寿を目指すための3つのポイント

1. かかりつけ歯科医を持ちましょう！

自覚症状がなくても、健診を受けることによって歯周病やむし歯、**口腔機能の低下**が明らかになることもあります。
年に1～2回は定期健診を受けましょう。



2. お口の“ささいな衰え”に気を付けましょう！

舌が回らない、むせる、食べこぼす、かめない食品が増えたなど、この「ちょっとした衰え」がオーラルフレイルの始まりです。
お口の機能低下を予防する、「ねりま お口すっきり体操」をお勧めします。



3. 「主食・主菜・副菜」のそろった食事をとりましょう！



お口が健康だと、何でもおいしく食べられます！

みそ汁を豚汁にしたり、大豆製品などのたんぱく質を多く含む食品を加えます

高齢者
みんな健康
プロジェクト

「ねりま お口すっきり体操」 10日間チャレンジ

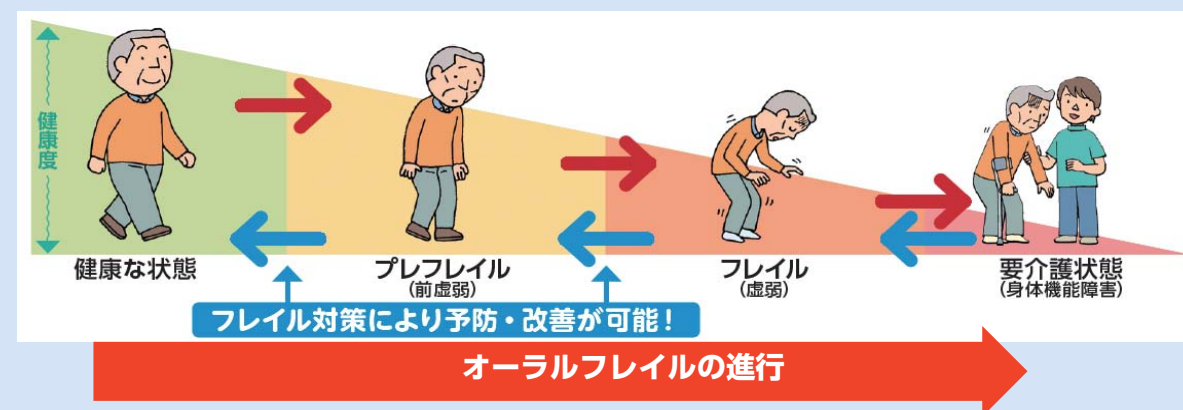
「ねりま お口すっきり体操」でオーラルフレイルを予防しましょう！

💡 ご存じですか？ 「オーラルフレイル」

オーラルフレイルは**全身の^{おとろ}衰えにつながります！**

オーラルは「お口」、フレイルは「虚弱」を意味する英語で、お口のささいな衰えや食の偏りなどを含んだ「**口腔機能の^{おとろ}衰え**」を意味する言葉です。

全身のフレイルを引き起こす原因の一つとも言われており、早めに気づき適切な対応をすることで、より健康に近づきます。



出典：東京大学高齢社会総合研究機構 フレイル予防ハンドブック
出典：東京法規 練馬区はつらっライフ手帳

オーラルフレイルこんな方は要注意！

- 食べこぼしやむせることが増えた
- やわらかい食べ物を選びがちになった
- かめない食品が増えた
- 舌が回らない

対策は
次のページを
ご覧ください





🌸「ねりま お口すっきり体操」 10日間チャレンジ

「ねりま お口すっきり体操」は、オーラルフレイル予防のためにつくられた練馬区オリジナルのお口の体操です。

毎日続けることで「お口がうるおい、むせることが減った！」などの実感が得られます。まずは10日間チャレンジしてみましょう！

チャレンジ方法

- 椅子に座った姿勢で、食前に行うと効果的です。
- 体操を実施した日は、チャレンジ表に日付と○をつけましょう。
- それぞれの体操は、体調に合わせてチャレンジしましょう。

🌸「ねりま お口すっきり体操」チャレンジ表

	<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> スタート 半分頑張り ました! あと3日! ゴール! </div>									
月・日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目	9日目	10日目
頬ふくらませ体操										
舌体操										
パタカラ体操										
唾液腺マッサージ										
その他 ()										

「ねりま お口すっきり体操」 4つの体操の説明

●頬ふくらませ体操 ①と②で1セット (目標3セット)



①唇を閉じて頬全体に空気を入れる



②左右片方ずつ空気を入れる



●舌体操 ①と②で1セット (目標3セット)



①舌をまっすぐ前に出す



②左右の頬を舌で押す



●パタカラ体操 (目標3回)

パタカラ⇒パパパ⇒パタカラ⇒タタタ
パタカラ⇒カカカ⇒パタカラ⇒ラララ

大きな声ではっきり発音する



●唾液腺マッサージ ①と②と③で1セット (目標1セット)



①耳下腺マッサージ

上の奥歯あたりを指4本で軽く押しながら回す



②顎下腺マッサージ

顎の骨の内側を、耳下から顎の下まで、親指で押す



③舌下腺マッサージ

顎の真下を親指で押す