

大塚だより

第47号

いつまでも
輝くために

フレイル予防を 始めてみませんか？

フレイル
とは？

加齢により心身が衰え活気が失われた状態のことです。健康と要介護の中間の段階を指し、死亡リスクの上昇や免疫力の低下、社会とのつながりが減少などの影響があります。そのまま放置すると要介護になる可能性が高いため、早めの対策で回復・改善を目指しましょう。

3つの柱

栄養

バランスの良い食事、
口腔機能の維持

朝昼晩3食しっかり食べる
ことが大切です

運動

身体活動、運動など

ちょっとした運動でもOK！
筋力低下による転倒・骨折
などを防ぎましょう

社会参加

趣味、ボランティア、就労など

社会とのつながり
を失うことがフレ
イルの入り口に…

栄養

運動

社会
参加

短期集中予防サービス

年3回、文京区で開かれている短期集中予防サービスは、
運動・口腔機能の維持・社会参加を組み込んだ体操教室です。
運動不足が気になる、人とのつながりが希薄になったと
感じたらぜひご参加ください。大塚地区では
文京福祉センター江戸川橋、文京大塚みどりの郷、
大塚地域活動センターが会場になっています。

ご興味のある方はお電話ください！



会場MAP



お口の体操で「口腔フレイル」予防

唇や舌などの筋力アップで飲み込みやすく

かんだり飲み込んだりするための機能が衰える「口腔フレイル」は重大な老化のサインとされています。どうしたら予防できるのか、加賀谷歯科医院(文京区)の加賀谷 昇 院長にお話を伺いました。

予防方法の1つは「口腔体操」

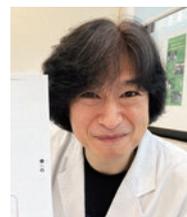
かむ力や舌の動きが低化すると食生活に支障が出てきます。口腔体操をすることで、唇やほほ、舌の筋力がアップし、食べ物が飲み込みやすくなり、そうした状態の改善が見込めます。元気になり家族や友人と一緒にご飯を食べれば、今よりもっと人生が楽しくなるでしょう。

また、口腔機能の衰えにより滑舌が悪くなると、人や社会との関わりが減る原因にもなります。滑舌を改善するとコミュニケーション力を高めるきっかけとなり、その結果社会参加にもつながります。

プロフィール・略歴

加賀谷歯科医院
院長

加賀谷 昇



5歳から
文京区在住

老年歯科医学会認定医/代議員

障害者歯科学会認定医/

障害者高齢化対策委員会委員

顎顔面補綴学会認定医/代議員

被災地で生活支援を行うなど、

災害歯科支援にも詳しい

① お口・舌の動きをスムーズにする体操

● パタカラ体操

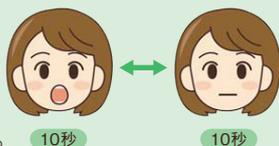
- ①「パ」…唇をはじくように
 - ②「タ」…舌先を上の前歯の裏につけるように
 - ③「カ」…舌の奥を上顎の奥につけるように
 - ④「ラ」…舌をまるめるように
- 各発音8回を2セット行う。

② 飲み込むパワー(嚥下機能)をつける体操

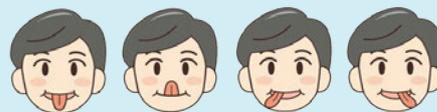
● 開口訓練

- ① ゆっくり大きく口を開け10秒間保持する。
- ② しっかり口を閉じて10秒間休憩する。
※無理せずに痛みが出ない程度にしてください。

1日10秒間
×2セット
(朝・夕)
行ってください。



③ 舌のパワーをつける体操



● 舌トレーニング

舌で下顎の先を触るつもりで伸ばす。
舌で鼻のあたを触るつもりで伸ばす。
舌を左右に伸ばす。
お口の周りをぐるりと舌を動かす。

その他の
口腔体操は
こちらから



活動報告

6/10 (火)

7/14 (日)

熱中症予防啓発出張講座
計25ヵ所で開催

6/28 (土)

認知症家族交流会

6/25 (水)

民生委員連絡会

7/4 (金)

医療連携交流会

7/25 (金)

ぶんにこ

今後の予定

9/24 (水)

認知症講演会

～今日からできる!脳健康習慣～

9/25 (水)

11/25 (水)

ぶんにこ

10/4 (土)

認知症家族交流会

～家族のこれからの備える成年後見制度～

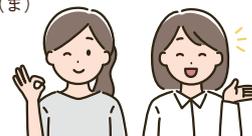
11/8 (土)

「うちに帰ろう」模擬訓練

※状況により中止になる場合があります

編集後記

4月入職の八木と、6月入職の正木です。当センターの「新しい顔」として、明るく元気に皆さまをサポートしてまいります。よろしくお願いたします。(や) (ま)



▶ 発行元

高齢者あんしん相談センター大塚

〒112-0012 東京都文京区大塚4-50-1
TEL 03(3941)9678

高齢者あんしん相談センター大塚分室

〒112-0013 東京都文京区音羽1-15-12 1階D号
TEL 03(6304)1093