

指輪っかテスト

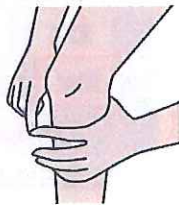
低 ← サルコペニアの可能性 → 高



固めない



ちょうど固める



隙間ができる

チェックリスト	はい	いいえ
・半年前と比べて硬いものがたべにくくなった		
・お茶や汁物でむせることがある		
・義歯を入れている		
・口の渴きが気になる		
・年前と比べて、外出が少なくなった		
・さきイカ、たくあんくらいの硬さの食べ物を噛むことができる		
・1日に2回以上、歯を磨く		
・1年に一回以上、歯医者に行く		

0～2点	オーラルフレイルの危険性は低い
3点	オーラルフレイルの危険性があり
4点以上	オーラルフレイルの危険性が高い

口腔衛生に努めましょう

- 歯磨きは就寝前を含めて2回/1日以上する。
- ブラシやフロスを1回/1日使用する。
- 舌ブラシを使って舌面の清掃をする。
- ブクブクうがいで、汚れを吐き出す。
- 義歯は、義歯ブラシと義歯洗剤で清潔に保つ。

口腔が乾いていると、歯や口腔が汚れやすくなります。柔らかいブラシやスポンジブラシで口の中全体の汚れ(細菌)を取り除きましょう。

口腔乾燥を防ぎましょう

- 口をオーバーアクションで動かす。
- 唾液腺マッサージ? をする。
- ジェルなどの口腔保湿剤の併用も考える。
- 服用中の薬の確認(唾液の分泌を抑制)する。

歯科医院のドアをノック!

- 義歯の不具合、むし歯、歯周病が疑われる時はデンタル・クリニックを訪問する。
- 歯応えのあるものを食べる。

舌・口唇を鍛える

- 早口言葉、頬を膨らませるなど口をしっかりと動かす。
- 話す機会を増やしましょう。
- 唇や頬の力を鍛えるために尺八を吹きましょう。

舌のトレーニングを行うと、舌圧が上昇するだけでなく、誤嚥の減少や肺炎リスクが軽減する。

口の体操

1. 口・舌の動きをスムーズにする

口をすぼめる → ウー → イー と横に開く

2. 開口トレーニング

- ① ゆっくり大きく口を開け10秒間保持する。
- ② ゆっくりアイーンへ
- ③ しっかり口を閉じて10秒間休憩する。

3. 飲むパワーをつける

ブクブク がらがら

舌の体操

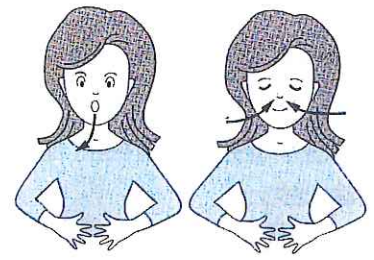
- ① 舌をほほの内側に強く押しつける。
- ② 自分の指で、口の中の舌の先を、ほほの上から押さえる。
- ③ それに抵抗するように、舌をほほの内側にゆっくり10回押しつける。

パタカラ体操



パパパパ
タタタタ
カカカカ

深呼吸



口から吐く 鼻から吸い込む

ベロ出し ごっくん体操

- ① ベロをすこしだけだしたまま。
- ② 唇を閉じる。
- ③ ツバを飲み込む。

嚙下おでこ体操



額に手をあてて自身で水平方向に抵抗を加え、おへそを見るように頭頸部の屈曲をして5つ数える。息を止めない。

ごっくん体操



喉ぼとけに手を当て、ゴクンと飲み込む。
喉ぼとけが上がることを確認する。

- ① 喉に手を当てたまま、顎を少し引く。ゴクンと飲んで、喉ぼとけを上げる。
- ② 喉ぼとけを上げたまま、5秒保つ
- ③ 息をしっかりと一気に吐き出す

ボールトレーニング



ゴムボールを顎と胸の間にはさみ、顎でボールを強く潰す。5秒、1セット5回(3回/日)

咬むパワーをつける(ガムトレーニング)

- ① 唇を閉じて、しっかりと噛む。
- ② ガムは1か所で噛まず、左右両側で均等に噛む。
- ③ 姿勢を正して噛む。

食事の食べ方

- ・ひと口で30回以上噛む。
- ・口いっぱいに物を詰め込まない。
- ・ひと口ごとに箸を置く。
- ・食材はやや大きめに切る、やや硬めにゆでる。
- ・歯ごたえのある食材を使う。
- ・ながら食べをしない。

背筋を鍛える



タオルの両端を持つ 内側にひねる この状態で両腕を持ち上げる



左右均等の力でタオルを引っ張る そのまま両腕を降ろす