

健康通信

口腔機能の低下
 (オーラルフレイル)
 ■
 ■
 ■
 ■
 ■

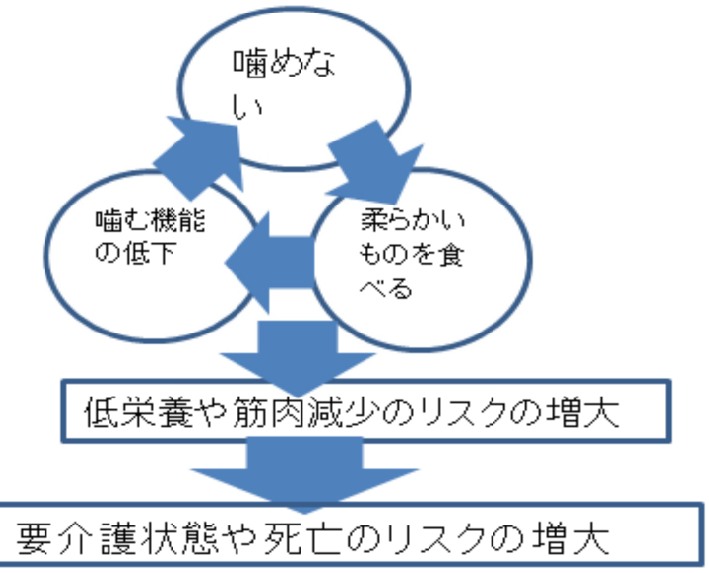
80歳で20本自分の歯を有している人は、運動の達成者に1人と5割を超えています。しかし、平均寿命が男性と健康寿命の延び、重要性が問われてくる。現在の歯を多く残すだけでなく、バランスのとれた食事を摂取することが重要になっていく。高齢者の快適な食生活を支えるためには、歯の本数だけでなく、それに加えて、

口の働き(口腔機能)の衰え(口腔機能)の衰えを軽視しないこと、重要な注目のポイント。オーラルフレイル「オーラルフレイル」という概念が提案されました。これは、口の機能の脆弱となりませんが、これは、口に関する「ささいな衰え」をそのままにしてし

口の働き(口腔機能)の衰え(口腔機能)の衰えを軽視しないこと、重要な注目のポイント。オーラルフレイル「オーラルフレイル」という概念が提案されました。これは、口の機能の脆弱となりませんが、これは、口に関する「ささいな衰え」をそのままにしてし

低栄養や筋肉減少のリスクの増大
 要介護状態や死亡のリスクの増大
 まうと、食能低下、口腔機能の低下、咀嚼力の低下、さらには、食欲や食事の質の低下、舌の運動機能低下(咀嚼力の低下、下の運動機能低下)など、が進行で、低栄養や

図● 口腔機能低下による悪循環



口腔機能低下による悪循環
 咀嚼力低下 → 噛めない → 柔らかいものを食べる → 咀嚼機能の低下 → 噛む機能の低下 → 咀嚼力低下
 低栄養や筋肉減少のリスクの増大
 要介護状態や死亡のリスクの増大

編集者
 健康運動指導士・生活習慣病改善指導士
 鍵田忠芳

（公益財団法人健康・体力づくり事業財団 健康づくり2018年11月号より）

口腔機能低下による悪循環
 咀嚼力低下 → 噛めない → 柔らかいものを食べる → 咀嚼機能の低下 → 噛む機能の低下 → 咀嚼力低下
 低栄養や筋肉減少のリスクの増大
 要介護状態や死亡のリスクの増大

5分で体カアツ7&スリム

サーキット
トレーニング

25秒トレーニング +
25秒ウォーク又はパン
プアップ



- 脚横上げ
- レッグランジ(脚ふみだし)腕つき
- 相撲スクワット
- プリエ8秒キープ(3セット)

左右3セット
1回10秒キープ
呼吸注意