

## 自宅で出来るフレイル予防体操

マスク生活が続き、顔が隠れていることで表情筋を動かす機会が少なくなっていないですか？  
顔や口の筋肉が衰えてくると、口の機能低下、食べる機能の障害だけでなく心身の機能低下にまでつながることがあります。最近、むせる、食べこぼす、活舌が悪くなった、柔らかいものを好むようになったという方は要注意です。

### オーラルフレイルのセルフチェック表

質問項目	はい	いいえ
<input type="checkbox"/> 半年的比べて堅いものが食べにくくなった	2	
<input type="checkbox"/> お茶や汁物でむせることがある	2	
<input type="checkbox"/> 義歯を入れている※	2	
<input type="checkbox"/> 口の乾きが気になる	1	
<input type="checkbox"/> 半年前と比べて、外出が少なくなった	1	
<input type="checkbox"/> さきいか、たくあんくらいの堅さの食べ物を噛むことができる		1
<input type="checkbox"/> 1日に2回以上、歯を磨く		1
<input type="checkbox"/> 1年に1回以上、歯医者に行く		1

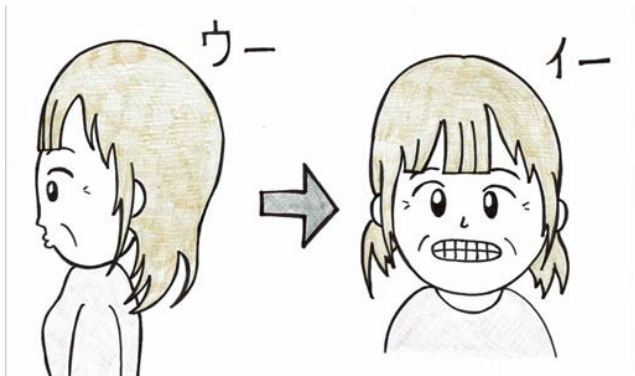
※歯を失ってしまった場合は、義歯等を適切に使って堅いものをしっかり食べることができるよう治療することが大切です。

合計の点数が 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あり  
4点以上→オーラルフレイルの危険性が高い

出典：東京大学高齢社会総合研究機構 田中友規、飯島勝矢

いつまでの美味しく食べることが出来る、楽しくおしゃべりが出来るためにもお口の健康は大切です。  
普段の生活に口腔体操を取り入れてみてはいかがでしょうか。

(唇を中心とした) 口の体操



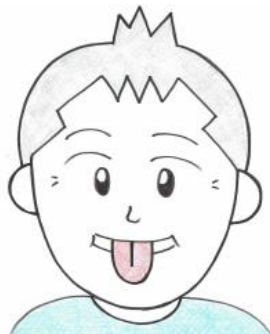
①口をすぼめる ②「イー」と横に開く

(唇と) ほほの体操



ほほを膨らませた後、すぼめるという動きを数回する

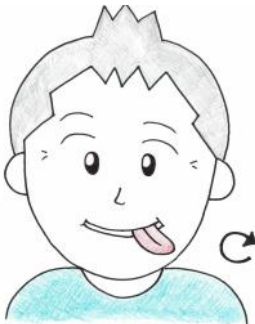
舌トレーニング



①舌で下顎の先を触る  
つもりで上に伸ばす

②舌で鼻のあたまを触る  
つもりで下に伸ばす

③舌を左右に伸ばす



④お口の周りをぐるりと舌を動かす

⑤スプーンなどを使って、舌に当てて押し、その  
力に抵抗するように舌をあげる（右から・左か  
ら・前からと同様に行う）

早口言葉

口を大きく動かしながら3回続けて言ってみましょう

レベル1 なまむぎ なまごめ なまたまご (生麦 生米 生卵)

レベル2 隣の客はよく柿食う客だ

レベル3 あおまきがみ あかまきがみ きまきがみ (青巻紙 赤巻紙 黄巻紙)

レベル4 隣の竹垣に竹立てかけたのは 竹立てかけたかったので 竹立てかけた