

「フレイル予防」のすすめ

「フレイル(虚弱)」とは、年をとって、体と心のはたらきや社会的なつながりが弱くなった状態のことです。高齢者は、新型コロナウイルス感染症により外出の機会が減ることで、フレイルになりやすくなるといわれています。

あ たらしい生活様式を守り、日々のちょっとした心がけを **つ** づけて、
た のしみながら健康づくりに取り組みましょう！

第3回 お口の健康 オーラルフレイル編

＜オーラルフレイルとは＞

むせや食べこぼしなど、お口のささいな衰えを放置しておくことで、低栄養や社会参加の減少を招き、心身機能まで影響を与える状態をいいます。

噛む力や飲み込む力を鍛えて、お口の健康を維持することにより、おいしく食事ができたり、楽しくおしゃべりができるなど、様々な効果が期待できます。

また、誤嚥性肺炎の予防や認知機能の維持にも効果があるといわれています。

食事は、よく噛んで
食べましょう

ひとくち
30回

歯を失った場合は、義歯等により適切に治療することが大切です。



歯みがきや入れ歯の手入れをして、
お口の中を清潔に保ちましょう

かかりつけ歯科医に定期的にアドバイスしてもらいましょう。



お口の体操をしましょう(例：パタカラ体操)

「パ」「タ」「カ」「ラ」と発音することで、お口のまわりの筋肉や舌を動かして、食べ物を飲み込む力を鍛えます。

食事の前に八キ八キと
お口の体操

パパパパ！タタタタ！
カカカカ！ララララ！



早口言葉や歌うこと、
話すこと、音読なども
効果的です。

検索
してみよう

元気はつらつ！
らくちん体操
(口腔体操)



名古屋市新型コロナ
ウイルス感染症対策
特設サイト



食事の前には手洗いを
しっかりと！熱田区モノから
ヒトへの感染防止！3D大作戦

