



## 「あつたお口の体操」動画を作成しました！

熱田保健センターでは、区民のオーラルフレイル予防を目的として令和3年度に「あつたお口の体操」を考案しました。今年度はあつたロコモ予防大使の皆さんご協力のもと、動画を作成しました。

オーラルフレイルを予防することで、いつまでも楽しく健康に暮らすために欠かせない「おいしく食事が食べられる」「楽しくおしゃべりできる」などの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。

オーラルフレイルとは…

お口のささいなトラブルを放置すると、かたく食べづらいものを避けるようになり、お口の機能（食べる・話す・表情を作るなど）が徐々に衰えていきます。その結果、低栄養や社会参加の減少などを招き、心身機能まで影響を及ぼします。この一連の過程を「オーラルフレイル」と呼びます。

動画はこちらで公開しています。



[なごや動画館「まるはっちゅーぶ」\(7ch 熱田区の魅力づくり\)](#)

※ 直接動画をご覧になる場合は  
[YouTube「あつたお口の体操」\(外部リンク\)](#)でご覧ください。

★★★ [フレポ](#) (名古屋市フレイル予防ポイント&見守りアプリ) でも動画配信中★★★

自宅や地域のサロン等で、動画を見ながら「あつたお口の体操」に取り組んでいただければと考えております。

また、リーフレットは保健センターで配布中です。ご入用の際は気軽にお声かけください。

