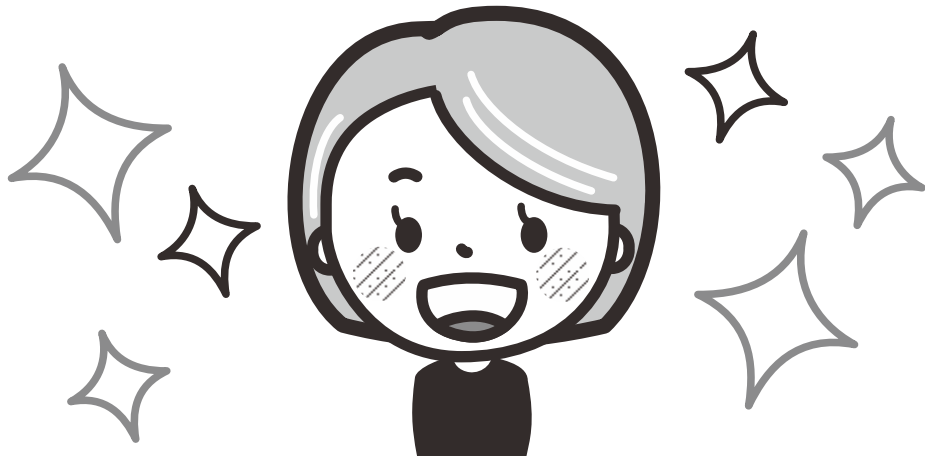


# オーラルフレイルと 口腔トレーニング



**宣 言**  
 明るい笑顔    すぐ返事    伝える元気

かちどき薬品  
**げんき君** ホームページ  
 健康に関する情報がいっぱい  
<http://www.genki1616.co.jp>

かちどき薬品グループ

かちどき薬局のブログ  
[ameblo.jp/kachidoki-blog](http://ameblo.jp/kachidoki-blog)



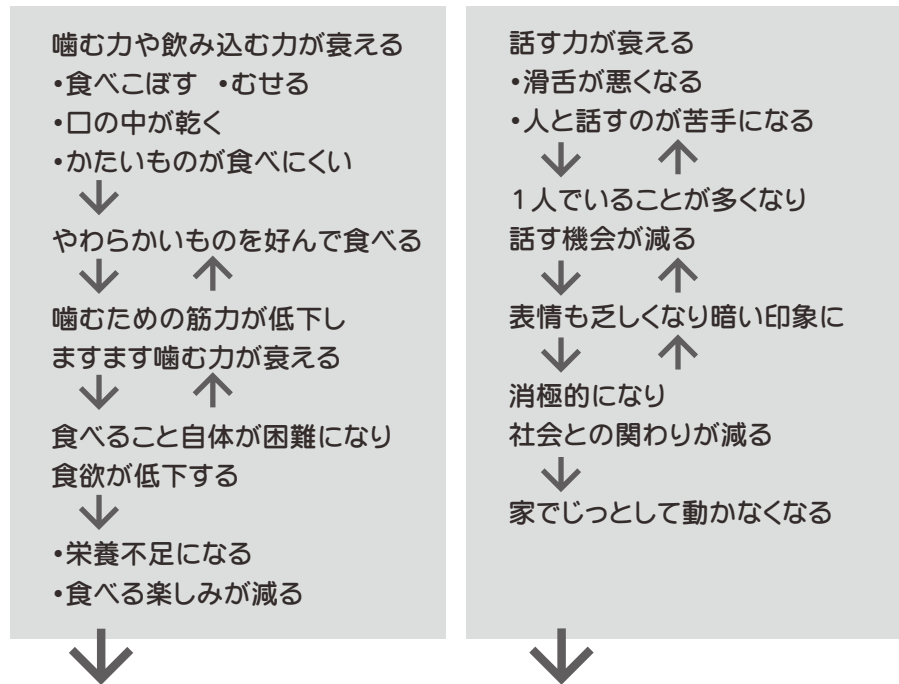
Seedling 2020 5月号

## 見逃さないで! オーラルフレイル



食べたり話をしたりするための口腔機能が衰えることをオーラルフレイルと言います。(オーラル=口腔)(フレイル=虚弱) 噛む力や飲み込む力が低下して上手に食べられなくなったり、口の周りの筋肉や舌の動きが衰え、スムーズな会話が難しくなってしまうなど、日常生活にも支障が出てきます。この状態を放っておくと全身の老化へと進行するため、まず早期に気付くことが肝心です。

### オーラルフレイルの悪循環



**全身の衰え=フレイルに進む**  
 身体機能や認知機能が低下して虚弱になり  
 放っておくと要介護の状態に……

# オーラルフレイルチェック

✓ オーラルフレイルは徐々に進行するため  
気付きにくいことがあります。  
いくつかの項目でセルフチェックをしてみましょう。

## このようなことはありませんか？

あてはまる項目があったら、口腔機能に何らかの問題がある  
可能性があります。

- 汁物でおせやすい
- かたいものが食べにくい
- 食べこぼしが多い
- 食事にかかる時間が長くなった
- 食後、口の中に食べ物が残る



- 口の中が乾燥する
- 薬が飲み込みにくい
- 話をする時に舌が引っかかる
- 発音しにくい言葉がある
- 口臭が気になる



## オーラルフレイルの進行を防ぐことは 老化を防ぐことにつながります

次のページより、オーラルフレイル対策の口腔トレーニングを紹介しています。  
楽しみながらできるトレーニングに挑戦しましょう！

# オーラルフレイルを防ぐ 口腔トレーニング

ここから紹介するトレーニングで口腔顔面筋を鍛え、  
口腔機能の維持・向上を図りましょう。

- ◆ 1人でも数人でも、レクリエーション感覚で楽しめるトレーニングです
- ◆ 脳トレ効果も期待できるので、認知症の予防にもおすすめします

- 話す時に声が出やすくなる
- 飲み込みやすくなる
- 呼吸がしやすくなる
- 表情が豊かになる

## 準備体操

### 深呼吸 3回繰り返す

両腕をゆっくり  
上げながら、鼻で  
大きく息を吸います。



両腕をゆっくり  
下ろしながら  
口で息を吐きます。



## 息を吸う

息をしっかり吸って、しっかり吐けるように。  
吸う力があると、汁物を飲む時にむせにくくなります。

## パン吸い競争

準備  
4cmほどの紙をたくさん  
用意し、パンが付く言葉を  
1枚にひとつずつ書いて  
テーブルの上に並べます。  
カゴを横に置きます。

食べられるパンだけを  
選んでストローで吸い、  
ひとつずつカゴに入れます。

- 用意するもの
- ・紙 ・ハサミ
  - ・曲がるストロー
  - ・カゴ

- 食パン
- メロンパン
- ジャムパン
- クリームパン
- フライパン
- ジャパン
- サイパン
- ルパン など



60秒間でいくつ  
カゴの中に  
入れられるかな？

☺ 吸う力が弱い人は  
太いストローを使ったり、用紙を  
小さく軽いものにしてみましょう



## 強く吹く 息を

強く吹くことで肺活量や瞬発力が鍛えられます。食べ物が入りそうになっても、反射的に咳をして出しやすく、誤嚥を防ぐことができます。

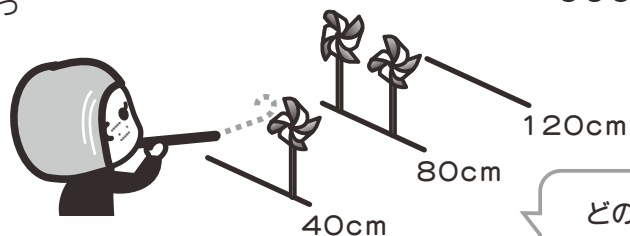
### かざぐるま 風車回し

準備  
テーブルの上に風車を立てます。距離を少しずつ遠くします。

近いものからストローで吹いて風車を回します。



用意するもの  
・風車  
・ストロー  
・距離を示すもの



どの位置まで回せるかな？

😊 うまく回らない人は  
風車の位置をもっと近くに移動しましょう



## 加減して吹く 息を

息を弱く吹いたり長く吹いたりすることで、食べる時に必要な呼吸のコントロールを身に付けます。

### 吹いて玉入れ

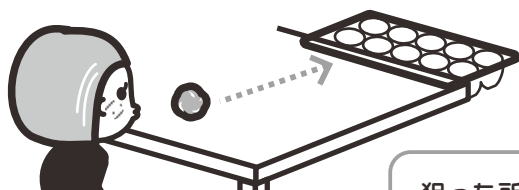
準備  
アルミホイルを丸めて2~3cmの玉を作ります。

スタート地点から玉を吹いて入った所の点が得られます。

用意するもの  
・アルミホイル  
・卵のパック容器  
・ペン ・テープ



卵のパック容器に得点を記入してテーブルの端にテープで貼ります。



狙った所に入れられるかな？

例  
5 20 50 100



## 閉じる 口を

口を閉じる力を鍛えると、瞬間的に息が止められるようになり、誤嚥しにくくなります。食べこぼしを防いだり、口の中の乾燥も予防します。

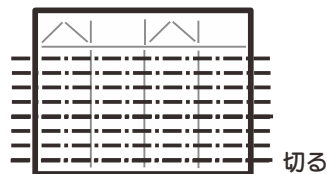
### ストロークレーン

準備  
牛乳パックを開いて図のように細く切り、三角形をたくさん作ります。テーブルの上に立てて置きます。横にトレーを置きます。

口にくわえたストローの先に引っ掛けてトレーに移動します。

用意するもの  
・曲がるストロー  
・牛乳パック ・ハサミ  
・テープ ・トレー

曲げたストローの先に引っ掛けます



切る



テープで止める



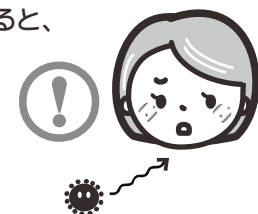
60秒間にいくつ運べるかな？

😊 くわえる力が弱い人は  
ストローの口の部分にガーゼなどを巻き付けて太くするとくわえやすくなります

😊 引っ掛けるのが難しい人は  
ストローを手で支えて挑戦しましょう

### 口を閉じる力で体を守る

口の周りの筋力が衰え、口を閉じる力が低下していると、自然と口が開いて口呼吸になってしまいます。すると口の中が乾燥しやすくなって唾液が減り、細菌やウイルス感染のリスクが高くなります。



## 舌を動かす

舌を動かすことで、舌や顔の筋肉が鍛えられ、噛む力や飲み込む力が向上します。唾液の分泌も促進されます。

### 舌出し筋トレ

#### 準備

下の図のように、色ごとに舌を出す方向を決めます。

指定した色に合わせて舌を出します。

用意するもの  
・紙とペン  
(紙に書いて読む場合)



方向を間違えずに早くできるかな？

#### いろいろな方法で

##### 数人で

- ・色を読み上げてもらって
- ・指差した物の色に合わせて

##### 1人で

- ・紙に書いた色を自分で読みながら
- ・テレビに映った色に合わせて

### 注目される「舌」の重要性

舌は、ほぼ筋肉です

#### 舌の筋力が低下すると

うまく食べられなくなる

口呼吸になる

歯並びが悪くなる

表情が暗くなる

食べ物を噛むのは歯ですが、噛みやすいように歯の上に運ぶのは舌の役割。また、飲み込む時は舌が食べ物を塊にまとめ、喉に送り込んでいます。つまり舌の筋力は食べる力に深く関わっています。

舌の位置が下がり、すき間ができるため口呼吸になる原因とも言われています。口呼吸は感染症やアレルギーなどを引き起こす可能性が指摘されています。

舌の位置が下がり、歯に舌が常に当たっていると、長い年月をかけて歯並びに影響を与えます。

舌の位置が下がり、周囲の筋肉も下がってほおがたるみ、暗く老けた印象になることも。

## 声を出す

早口言葉や歌を歌うことは、発音の訓練になります。また、口の周りの筋肉や舌がよく動くようになり、飲み込む力が向上します。

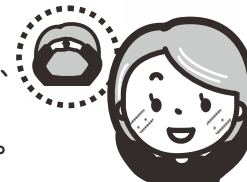
### うさぎのダンス体操

歌を歌いながら両手で額を押さえる。額と手の両方に力を入れて押し合う。



そそら そそら  
うさぎのダンス

頭の後ろで手を組み、頭と手の両方に力を入れて押し合う。



タラッタ ラッタラッタ  
ラッタ ラッタ ラッタラ

両手で頭の右側を押さえ、頭と手の両方に力を入れて押し合う。



あしでけりけり  
ぴよっこぴよっこおどる

両手で頭の左側を押さえ、頭と手の両方に力を入れて押し合う。



みみにはちまき  
ラッタ ラッタ ラッタラ

### 早口言葉



- 生なまず生なまこ生なめこ
- 赤炙りカルビ青炙りカルビ黄炙りカルビ
- しし汁しし鍋ししシチュー
- パンダの宝物はパパパンダからもらったラッパ