

続けよう！

コロナに負けない

継続は力なり

フレイル予防を心がけて健康的な生活を！

サロン通信 Vol. 20 オーラルフレイルを予防しよう！

人生100年時代。歳を重ねることで、体力の低下、気力の低下が起こることは仕方がないことです。心や、体の衰えのことを“フレイル”と呼びます。いつまでも元気な体でいられるように、毎日少しずつできることから行っていきましょう！

POINT

まずはチェック！ こまめに行おう！ フレイルチェック！

1~2つチェックで予備軍 3つ以上に該当する人は、裏面をよく読んでください！

裏面へGO♪

- この半年で、体重が2~3kg減った。
- 以前に比べて歩くスピードが落ちた。
- ウォーキングなどの運動が習慣(1回/週)になっていない。
- 5分前のことが思い出せない。
- ここ2週間程度わけもなく疲れたように感じる。

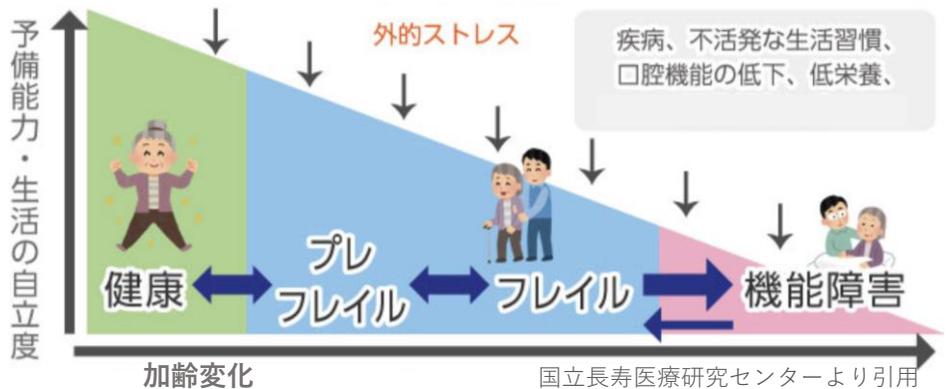
Check!



POINT フレイルってどんな状態?? どういうこと??

★フレイルの概念図★

機能障害にならないように健康な時から、できることから、予防的取り組みを行うことが重要です！



フレイル予防で取り組む運動！



運動は体に良いですね♪

3つのポイント 栄養！



バランスの良い食事と歯は命♪

栄養！ 運動！ 社会参加！



人と会うと元気になります♪

今月のテーマ “オーラルフレイルを予防しよう！”

オーラルフレイルとは年齢とともに口の機能が低下した状態をいいます。
十分に食べられなくなるため、栄養不足となり筋力や心身の活力が低下してしまいます。
口・舌の動きをスムーズにする体操を実施してオーラルフレイルを予防しましょう！



唾液腺 マッサージ

耳の前を円を描くように10回ほどマッサージします。



パタカラ体操

唇と舌をしっかり動かし『パパパ…タタタ…』と、各音を10回ずつ発音します。慣れてきたら『パタカラ、パタカラ…』と、連続して発音してみましょう！

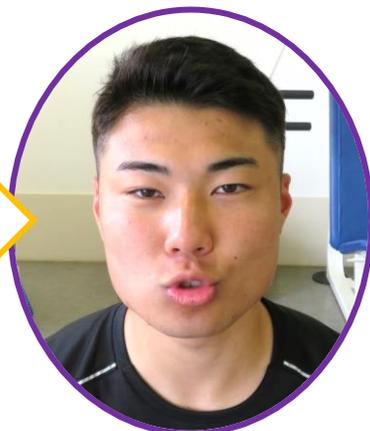


舌の体操

舌を左右のほほの内側に5秒間ずつ押し付けます。これを10回行いましょう。

唇と口の体操

『イ〜』と口を横に開く。
『ウ〜』と口をすぼめる。
これを10回行いましょう。



★ 写真モデル：田中 颯斗さん（上尾中央医療専門学校 理学療法学科 学生）

制作協力は・・・上尾市リハビリテーション連絡協議会です♪

編集担当：前田 伸悟（リハビリディサービスアクティ・理学療法士）
白石 和也（上尾中央医療専門学校・理学療法士）



過去のサロン
通信はこちら
から

上尾市リハビリ
テーション
連絡協議会とは

上尾市内の病院や福祉施設の理学療法士、作業療法士、言語聴覚士の方々が有志でつくる団体です。上尾市民の健康増進のための社会貢献活動を行っています。

発行 上尾市社会福祉協議会

住所 上尾市平塚724
電話 048-773-7155