

フレイル予防をご家庭でも実践してみましょう♪

～オーラルフレイル編～

「噛めないのは歳のせい」というのは思い込み

固い物が食べづらくない、柔らかい物ばかり食べていませんか？
柔らかい物ばかり食べていると、口の筋肉が衰えて食べられる物がどんどん減ってしまいます。腕や足と同じように口にも筋肉があり、鍛えることで口腔機能を回復させることができます。「噛めないのは歳のせい」と諦めず、好きなものを不自由なく食べられる口内環境をめざしましょう。



オーラルフレイルのチェック表

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

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

あなたの点数

点

※東京大学飯島勝矢教授らの話から作成

むせを防ぐ簡単トレーニング「パタカラ体操」



【実施のポイント】

パタカラ体操は食前に行いましょう

できるだけ早く、はっきりと大きな声で

パパパ

×5回

タタタ

×5回

カカカ

×5回

ラララ

×5回

パタカラ

×5回

各5回ずつを目安に発音してみてください

認知症のサインと予防

最近、こんなことはありませんか??

- ドアのカギをかけ忘れていないか、何度も確認する。
- 本や新聞を読んでも、内容が頭に入ってこない。
- 質問をされても答えれず、人に聞いてしまう。
- お店で小銭を出すのが面倒で、お札を出してしまう。

認知症の予防に良いこととは?

つどい



他者との距離を保ちつつ、
楽しい時間を過ごしましょう!

知的活動

頭でしっかり考えながら、
指先を動かしましょう!



運動



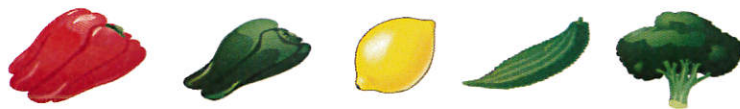
日頃は動かさない筋肉、
神経を使いましょう!

認知症予防になる知的活動

- 将棋 • 囲碁 • かるた • オセロ
- 手芸 • 俳句 • 短歌 • キルト
- 茶道 • 生け花 • 玉入れゲーム
- ボール転がし • 匂い当てゲーム

認知症予防に役立つ食べ物

ビタミンC



ベータカロチン



カフェイン



カテキン



魚 (DHA・EPA)

赤ワイン



熱中症予防×コロナ感染防止で
「新しい生活様式」を健康に！

マスク熱中症に注意!!

注意 マスク着用により熱中症のリスクが高まります

マスクをつけると皮膚から熱が逃げにくくなったり、気づかないうちに脱水になるなど体温調節がしづらくなってしまいます。暑さを避け、水分を摂るなどの「熱中症予防」とマスク、換気などの「新しい生活様式」を両立させましょう。

熱中症を防ぐためのマスクの外し方

屋外で
人と2m以上
離れている時



ゴム部分を持って外す

※マスクの外側に触らない
外側に触れた手で色々な所に
触れると感染のリスクも高
くなります！



マスク着用時は

- ☆ 激しい運動は避けましょう
- ☆ のどが渇いていなくてもこまめに水分補給をしましょう
- ☆ 気温・湿度が高いときは特に注意しましょう