

9月28日(月)

口腔ケアで「フレイル予防」



福祉活動の実践を通して地域に貢献することを目的とするJA秋田たかのす助けあい組織あぐりの会(会長:松井栄子さん)は、合川地区の八幡岱集会所を会場に「茶の間ひまわり」を開き、地域住民11人が参加しました。この日は、あぐりの会会員やJA職員が講師となり「フレイル(健康と要介護の間の状態)」についてその概念や兆候、予防方法について紹介しました。

フレイルは加齢によって心身の活力(生活範囲・こころ・口・栄養・からだ)が低下した状態のことを意味し、予防には健康寿命3つの柱と呼ばれる「栄養」「運動」「社会参加」を充実させることが大切です。

同会では、虫歯や歯周病による歯の喪失が原因で陥るオーラルフレイルを予防するための歯磨きや入れ歯の手入れなどの口腔ケアを学んだほか、歌を歌って口の運動をしたり、舌を動かす簡単なトレーニング方法を実践。参加者は「簡単にできることも多く、健康のためにも取り入れていきたい。久しぶりに会う人と会話もできて楽しかった」と話し、口腔ケアについて学びながら交流を深めていました。

松井会長は「口腔ケアは心身の健康にも結びついていく。いくつになってもおいしい食事や会話を楽しめるよう興味を持ってもらいたい」と話しました。



良好なお口の状態を保つことでフレイル予防

をすることも大切です。オーラルフレイルは、虫歯や歯周病の進行による歯の喪失により、食の偏りや低栄養を招き、積極的な社会参加の意欲が失われることで心身の活力が低下した状態のことです。これは、フレイルの前段階としても注目されており、次のような項目に気をつけることで予防することができます。

口や舌を使う



カラオケ
音読
オケ

かみごたえのある食品を献立に取り入れる



玄米



豚ヒレソテー



たくあん



たこ



歯と歯ぐきをケアする



歯みがき

義歯の手入れ

バランスのよい食事を摂る



かかりつけ 歯科医を持つ



定期的
に
エックス
線を

まずは「フレイル」に関心を持つことから始めましょう!!