



アシサイ
千秋病院にて

尾張健康友の会 ニュース

発行責任者 尾張健康友の会 会長 上平 安秋
〒491-0815 一宮市千秋町堀尻字山王7-5
☎0586-76-8312 FAX0586-76-9424
ホームページ <https://www.chiaki.com/>

2023年6月 NO.421

2023年4月現在 友の会員数 4,981 (内社員数842)

オーラルフレイル予防で健康長寿をめざしましょう!!



「フレイル」という言葉をご存知でしょうか？
加齢に伴い、心身の機能は徐々に衰え、「虚弱」に傾きながら自立度が低下し、要介護状態に陥っていきます。そのため、虚弱（Frailty）のことを「フレイル」と呼び、予防意識を高めていこうという用語です。

千秋病院 歯科 川瀬 ゆか

フレイルには3つの要素が含まれています。

①健康な状態と要介護状態の中間地点（中間の時期）

②適切な介入により様々な機能を戻せる時期（可逆性）

③身体的な虚弱だけでなく、精神的、心理的、さらに社会的など複数の要因が絡み合っており、自立度が低下していく（多面性）

多面性を持つことから

は、口に関するさまざまな

衰えを見逃さないことが必要で、口の機能の衰えから食べる機能の障害、さらには心身の機能低下までつながる負の連鎖に警鐘を鳴らす概念を「口のフレイル」あるいは「口腔フレイル」といいます。

予防のために

オーラルフレイルは、

老化に伴う口腔の状態

（歯数・口腔衛生・口腔機能など）の変化で、噛

めない→柔らかいものを

食べる→噛む機能が低下

する連鎖から起こります。

口腔機能の低下は、

栄養障害に陥るなど心身

機能の低下にまでつなが

がってしまいます。

このオーラルフレイル

オーラルフレイル セルフチェック



自分の口の健康状態を知って、オーラルフレイル対策をしましょう

オーラルフレイルチェック項目	はい	いいえ
半年前と比べて、かたい物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	
義歯を使用している	2	
口の乾きが気になる	1	
半年前と比べて、外出の頻度が少なくなった	1	
さきいか・たくあんくらの硬さの食べ物が噛める		1
1日2回以上は歯を磨く		1
1年に1回以上は歯科医院を受診している		1
合計		

合計点数 0~2点 危険性低い
3点 危険性あり
4点以上 危険性高い

※東京大学高齢者社会総合機構 田中友規、飯島勝矢 作表

オーラルフレイルの予防・改善には
かかりつけ歯科医院で定期健診を受けましょう

簡単な口の体操で健康長寿を目指しましょう

愛知県歯科医師会監修「お口のさわやかエクササイズ」動画



(一社) 愛知県歯科医師会ホームページより

特定健診・がん検診受付中

健診を受けていきいき元気

いのちの相談所

6月14日 於のわみ相談所

班会でオーラルフレイル予防「噛む力チェック」しませんか？



昨年度、友の会の班会メニューに「噛む力チェック」講座が加わりました。「咀嚼チェックガム」で、噛む力をチェックします。青いガムを1分間噛んで、ピンクになればOKです。班会と一緒にオーラルフレイルの予防を学んで、いつまでも若々しく元気に、おいしくごはんを食べられるようにしたいですね。

◎噛む力チェック班会をしてみたい方は、
尾張健康友の会事務局 ☎0586 (76) 8312へ。

予防のために大事なことは次の3つです。

①かかりつけ歯科を持つ

②口の、ささいな衰えに気を付ける

③バランスのとれた食事をとる

まずは自分の口の健康状態を知り、オーラルフレイル対策をして、健康長寿を目指しましょう。

早速上の表でチェックしてみてください。

80・20長生き元気さん

80才になっても20本以上自分の歯を保とう



歯医者さんが近くにある安心
日比 富子さん(83)

いまでも、両親は関心があったようで、体に良いといわれる食物を普段の生活に取り入れ、私が少しでも「歯が痛い」と言えば、すぐに行きつけの歯医者さんに連れていってくれました。

昭和16年に熱田区で生まれ、4歳の頃に大高へ疎開しました。当時は食べる物も少なく、私自身は「歯」に関心を持って

ひとみ

おなががりて、午前1時頃に目を覚ます。世間の皆さまはこれから眠りに就こうかという時間。洗濯機のスイッチを入れ、コーヒを飲み、バターとあんこをたっぷり付けたパンを食べる▼4時頃にはポストにコトンと新聞の入る音。まずは番組欄を広げ、見たい番組があれば録画予約した後、ゆっくり記事を読む。時間に余裕があるときは録画しておいた映画の鑑賞。コロナの影響で映画館からすっかり足が遠のき、テレビで映画を観る習慣がついてしまった▼さて私の大きな楽しみの一つは生の演劇鑑賞である。演劇鑑賞の舞台だけでなく、おやこ劇場、御園座の歌舞伎、地元劇団の芝居など食費を節約してでも観てしまう▼そして極め付きの私の幸せのものは25坪ほどの家庭菜園だ。種をまき、水やりをし、芽が出てきた時のうれしさ。芽が出るまではせつせつと水やりをし、後は子育てと一緒に枯れてしまうものは仕方がないとあまり手をかけない▼こんな毎日の繰り返し。夫との口げんかも相手がいってくれるだけで、あぁなんて幸せ。

(峯)