

高齢者のフレイル予防

いろいろ食べて介護予防&健康長寿

オーラル（^{こうくう}口腔機能・栄養）フレイル編

【担当課】 地域包括ケア担当課 ☎03 - 5698 - 6202

フレイルとは

年齢とともに筋力や活動量、認知機能などの低下により、要介護状態に陥りやすい状態のことです。

年齢を重ねてからも元気が過ぐすために、フレイルについて正しく理解し、予防・対処することが重要です。

フレイル予防は、身体（Physical）、^{フィジカル}口腔機能・^{オーラル}栄養（Oral）、^{ブレイン}認知・^{ソーシャル}精神機能（Brain）、^{ポブス}社会地域活動（Social）の4つの要素を意識した「POBSフレイル予防」が大切です。

このようなことはありませんか？

- 固い物が食べにくくなった
- お茶や汁物がむせることがある
- 体重が減ってきた
- 口の渴きが気になる



口腔機能の衰えは、栄養不足や筋力の低下、活動量の減少などにつながり、フレイルを招きやすくなるため「かむ・飲み込む」機能を高めましょう。

食生活改善で、筋肉量を維持しましょう

▶生活リズムを整えましょう

食事の時間を決めて、1日3食バランス良く、規則正しい食生活を送りましょう。

▶肉や魚、卵、豆腐（大豆製品）のいずれかを毎食欠かさず食べましょう

筋肉量の維持に必要なタンパク質が多く含まれています。

▶牛乳やヨーグルトを1日1杯程度とりましょう

乳製品にはカルシウムやタンパク質が多く含まれています。

口の健康を維持しましょう

▶口の手入れをしっかり

毎日丁寧に歯を磨いたり舌の手入れをしたりして、口の中を清潔に保ちましょう。

▶よくかむ、会話を楽しむ

ひと口30回を目安にしっかりかむことを意識しましょう。歌ったり、おしゃべりすることは口の筋力アップにつながります。

▶口の体操を習慣にしましょう

「かつしか笑顔いきいきお口体操」の動画を、区公式YouTubeチャンネルで公開しています。



▲動画はこちら

▶かかりつけ歯科医で定期的な口のケアを

定期的なケアを行うことで、口の健康を維持しましょう。

オーラルフレイル予防に役立つ事業

区ではオーラルフレイル予防のためにさまざまな事業を実施しています。詳しくは、健康推進課（☎03 - 3602 - 1268）へお問い合わせください。

▶栄養講習会

栄養講習会で紹介したレシピの情報などは区HPで公開しています。



▲詳細はこちら

▶長寿歯科健康診査

令和7年度に76・81歳となる方を対象とした歯科健診を10・11月に実施します。