

みんなの健康通信 号

みんなの相談窓口「地域包括支援センター社協」では

地域で生活する皆様に向けて「みんなの健康通信」を作成し、健康づくりに関する情報を発信しています。今月は、「オーラルフレイル」についてご紹介します。

Q1 オーラルフレイルって???

A、噛んだり、飲み込んだり、話すための口腔機能が衰えることを指します。

コロナ禍で長い間マスクを着けていたことで、お口の機能が低下した人が増えていると言われています。口腔機能の低下は、早期の重要な「老化」のサインとされています。噛む力や舌の動きの悪化が、食生活に支障を及ぼしたり、滑舌が悪くなることで、人や社会との関わりの減少を招いたりしています。

お口の健康が全身の健康につながるということが数々の研究で明らかになっています！

口腔体操を行い、オーラルフレイルを防ぎましょう。

3つの口腔体操を紹介します！

やってみよう!

①お口・舌の動きをスムーズにするお口のマッサージ

[マッサージで唾液腺を刺激]



1 耳下腺マッサージ

2 顎下腺マッサージ

3 舌下腺マッサージ

【裏面へ続く】

②ベロ出しごっくん体操

ベロを少しだしたまま、口を閉じ、つばを飲み込む体操です。
飲み込みに必要な筋力がつき、おせにくくなります。

③滑舌をよくする体操・・・口の動きをよくすることで明瞭な発音につながり、
表情が豊かになります。

◎早口言葉体操・・・大きく口を動かしながら言って見ましょう

レベル1 なまむぎ なまごめ なまたまご

レベル2 隣の客はよく柿食う客だ

レベル3 あおまきがみ あかまきがみ きまきがみ



そして、口腔内を清潔に保つことも重要です。特に就寝中は、菌が増えるので
要注意！

3食後、しっかりと歯磨きを行い、虫歯や歯周病を防ぐことが重要です



ちゅうおうサロンのお知らせ

季節の風を感じながら、ウォーキングを中心とした、サロンを開催しています。
地域の皆様と一緒に作るサロンです。ぜひ、ご参加ください。

日時：毎月 第1・第3木曜日 午前10時～11時30分

4月は6日、20日

場所：中央公民館403号室に集合

※20日は吾妻公園駐車場に集合

もちもの：動きやすい恰好・水分



お問い合わせ先 地域包括支援センター社協

桐生市新宿3-3-19(旧南中) TEL: 46-4411