

## オーラルフレイル予防・改善のために 自宅でできる体操の例

### ① 準備体操

#### 深呼吸(腹式呼吸)

呼吸筋を鍛え、腹式呼吸をスムーズに行い、呼吸器の働きを高めます。ゆったりとした姿勢で背筋をのばして行います。鼻から大きく息を吸い込み、口をすぼめて大きくゆっくり吐きます。



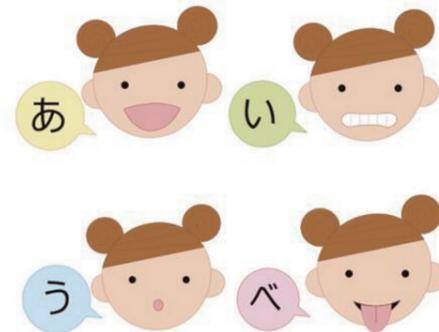
### ② あいうべ体操

あいうべ体操のやり方は、次の4つの動作を順に繰り返します。声は出しても出さなくてもかまいません。

- (1) 「あー」と口を大きく開く
- (2) 「いー」と口を大きく横に広げる
- (3) 「うー」と口を強く前に突き出す
- (4) 「べー」と舌を突き出して下に伸ばす

(1)~(4) を1セットとし、1日30セットを目安に毎日続けます

執筆・監修  
みらいクリニック院長  
内科医 今井 一彰

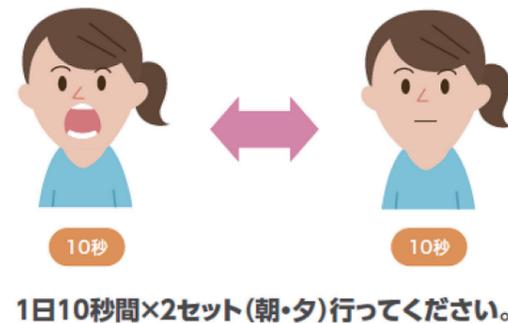


### ③ 開口訓練

#### 訓練の方法

お口を最大限に開き10秒間保持して、10秒間休憩してください。これを5回で1セットとして、1日2セット(朝・夕)行ってください。

※お口を開くときには、無理をせずに痛みがでない程度にしてください。また、顎関節症や顎関節脱臼のある方は無理をしないでください。



一般社団法人 埼玉県歯科医師会

〒330-0075 さいたま市浦和区針ヶ谷 4-2-65 彩の国すこやかプラザ内  
電話 048-829-2323 FAX 048-829-2376 HP: www.saitamada.or.jp/

## 健康長寿社会のための

# オーラルフレイル予防 マニュアル

## ご存じですか？ オーラルフレイル！

最近こんなことはありませんか？



口まわりの“ささいな衰え”が積み重なると...

滑舌が悪い 舌が回らない  
お口が乾く ニオイが気になる  
歯が少ない あごの力が弱い

健康・元気



オーラルフレイル  
フレイル  
病気

※オーラルフレイルQ&Aより引用  
著者：平野浩彦、飯島勝矢、渡邊裕

オーラルフレイルは 将来の介護リスクを高める  
“お口のささいな衰え”が積み重なった状態です。



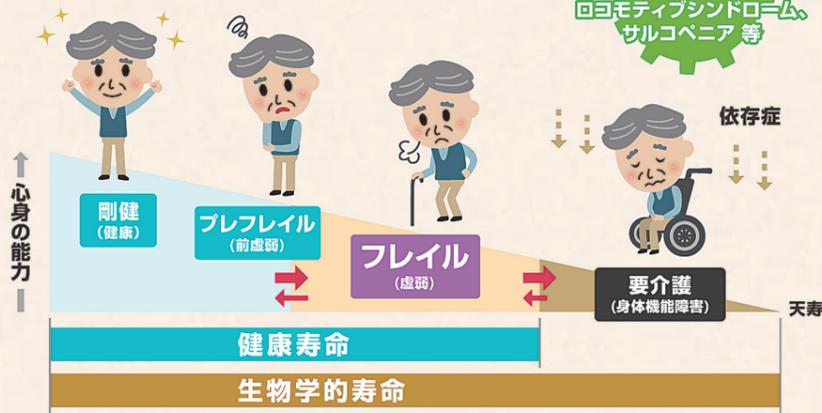
一般社団法人 埼玉県歯科医師会

# フレイルとは

高齢期になり心身の機能や活力が衰え、虚弱になった状態を「フレイル」と呼びます。このフレイルは、要介護予備群として、また健康寿命延伸のキーワードとしても注目されています。

## 虚弱 (Frailty) → フレイル

- ① 中間の時期 (健康と要介護の間)
- ② 可逆性 (様々な機能を戻せる)
- ③ 多面的 (色々な側面)



※葛谷雅文 日老医誌 46: 279-285, 2009より引用改変  
 ※東京大学高齢社会総合研究機構・飯島勝矢 作成

- フレイルは健康と要介護状態の中間の状態であり、要介護になる危険性が高まるだけでなく、健康長寿を達成できる割合が低くなるといわれています。
- 多面的な特徴を持ち、身体の衰えだけでなく、心や社会性の衰えも含まれます。
- フレイルの状態を加速させるものが筋肉の衰え(サルコペニア)です。

# オーラルフレイルはフレイルの入口です

## オーラルフレイルを、そのまま放っておくのは、とても危険です!

- オーラルフレイルの人は、年齢や病気など多くの要因を考慮しても、**オーラルフレイルでない人に比べフレイルやサルコペニア、要介護認定、死亡のリスクがおよそ2倍も高いという結果でした。**
- “お口のささいな衰え” は近い将来、全身が衰えるサインといえます。**オーラルフレイルを早く見つけ、しっかり対応することがとても大切です。**

### 「オーラルフレイル」の人が抱えるリスク

身体的フレイル	2.4倍
サルコペニア	2.1倍
要介護認定	2.4倍
総死亡リスク	2.1倍

調査開始時の年齢、性別、BMI、慢性疾患、抑うつ傾向、認知機能、居住形態、年収や喫煙習慣などの影響を考慮した値。要介護認定、総死亡リスクでは調査開始時のフレイルも考慮した値。

※ Tanaka T, Hirano H, Watanabe Y, Iijima K. et al. Oral Frailty as a Risk Factor for Physical Frailty and Mortality in Community-Dwelling Elderly. \*J Gerontol A Biol Sci Med Sci\*. 2017

# あなたのオーラルフレイル度はどのくらい?

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、外出が少なくなった	1	
さきいか・たくあんくらいの堅さの食べ物を噛むことができる		1
1日に2回以上、歯を磨く		1
1年に1回以上、歯科医院を受診している		1

※歯を失った場合は、義歯などを適切に使って、堅いものをしっかり食べることが出来るよう、治療を受けることが大切です



### 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

**合計点数が3点以上の方は、  
 かかりつけの歯科医院にご相談ください!**

オーラルフレイルは改善できます