



2017 6

大阪自動車整備健康保険組合 保健師からのお手紙



第36号

平素より健康保険組合の保健事業にご理解とご協力を賜り厚くお礼を申し上げます。

6月4～10日は「歯と口の健康週間」とし、厚生労働省、文部科学省、日本歯科医師会が1958年から実施している週間です。近年、虫歯予防だけでなく、お口の健康からからだの健康を見直す時代です。特に日本人の死因第3位の肺炎を引き起こす主な原因である誤嚥性肺炎は、嚥下障害やお口の中の環境が大きく影響します。

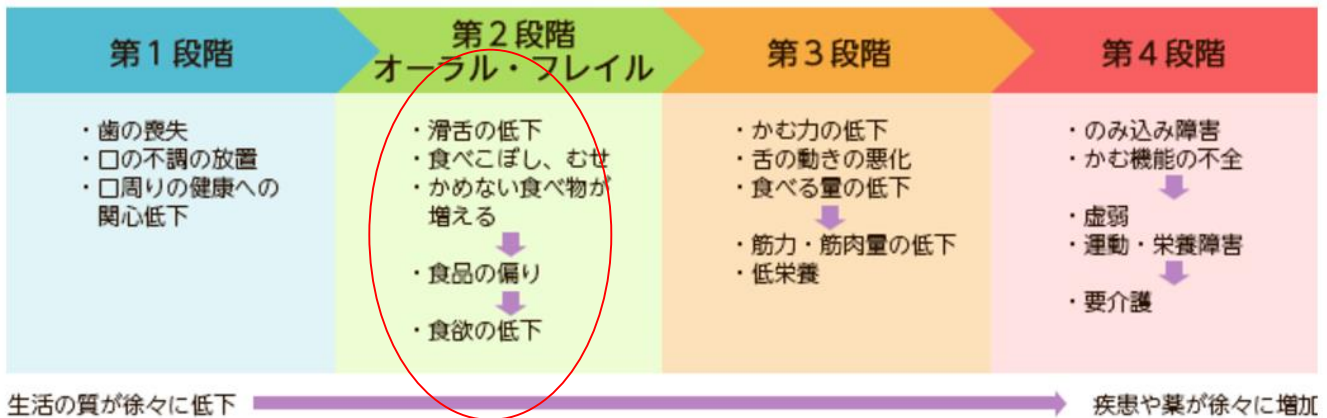
この嚥下障害になる手前の段階である新たな概念、「オーラルフレイル」について今月は考えてみましょう！

『オーラルフレイル』って？

「オーラルフレイル」は、口腔機能の軽微な低下や食の偏りなどを含み、身体の衰え（フレイル）の一つで、健康と機能障害との中間にあり、可逆的であることが大きな特徴の一つです。早めに気づき適切な対応をすることでより健康に近づきます。



フレイル（虚弱）の進み方



最近高齢者の方々が、筋肉トレーニングや嚥下体操などの努力をされているのをご存知ですか？人は脚から老いと言われますが、歯・口の機能低下からも老化が始まるのが一般的に認識されています。中高年から、オーラルフレイルのサインを見逃さず、日頃からお口の中のケアをしっかりと行い、お口の環境を日頃から整えておくことは、老化予防の第一でもあります。



『嚥下体操』って？

嚥下（えんげ）とは、「飲み込み」のことです。嚥下は、舌やお口の周り、首などの筋肉を使い、食べ物や飲み物をのどの方へ送り込み、のどを通過した食べ物をさらに食道へ送り込む一連の動作のことです。嚥下体操はそのために必要な筋肉の体操です。

「ながら体操」でいいので無理せず毎日継続しましょう。



えんげ 嚥下体操

口や頬を動かすと、唾液の出がよくなり、飲み込みやすく食べやすくなります。食事前の準備として行ってください。

注意：本人の状況によっては、手や舌を動かすことがよくない状態を認める方もありますので、無理のない方法を選択してください。

1 姿勢

リラックスして腰掛けた姿勢をとります。



リラックス

2 深呼吸

お腹に手をあててゆっくり深呼吸します。



すって～
はいて～

3 首の体操



ゆっくり後ろを振り返る。左右とも行う。

首を左右にゆっくりと1回ずつ回す。

耳が肩につくようにゆっくりと首を左右に倒す。

5 口の体操



口を大きく開けたり、口を閉じて歯をしっかりと噛み合わせたりを繰り返す。



口をすぼめたり、舌に引っ張ったりする。

6 頬の体操

頬をふくらませたり、すぼめたりする。



7 舌の体操

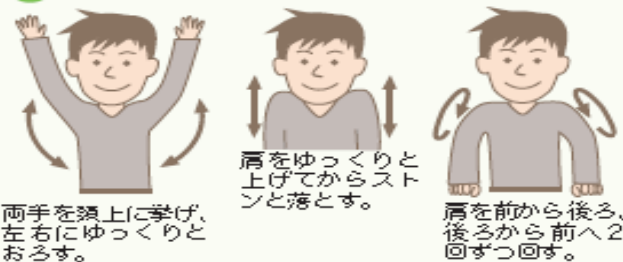


舌をべーと出す。舌を喉の奥のほうへ引く。

口の両端をなめる。

鼻の下、顎の先をさわるようにする。

4 肩の体操



両手を頭上に挙げ、左右にゆっくりとおろす。

肩をゆっくりと上げてからストンと落とす。

肩を前から後ろ、後ろから前へ2回ずつ回す。

8 発音練習

「パ・ピ・プ・ペ・ポ」
「バ・タ・カ・ラ」
を繰り返す言う。



パ・タ・カ・ラ

9 咳ばらい

お腹を押さえてエヘンと咳ばらいをする。



エヘン

Copyright © 2009 大阪府健康保険組合 大阪府健康保険組合 大阪府健康保険組合

このような嚥下体操も大切ですが、オーラルフレイルのサインをまだ感じていない方は、普段から、よく噛み、よくしゃべり、よく笑い、水分補給も忘れずにすることが、老化予防に繋がります。

健診結果や、健康相談などお気軽にご相談下さい。

<ご質問・お問い合わせ先>

〒542-0066 大阪市中央区瓦屋町 2-11-16 オートセンタービル3F 大阪自動車整備健康保険組合
医療費適正化対策室 保健師：阪本 TEL06-6762-6371 FAX06-6763-1800

バックナンバーはホームページで <http://www.oj-kenpo.com>