

オーラルフレイルを予防!

くち

…お口の体操…

フレイルとは、高齢者の健康状態と要介護状態の間にある“虚弱状態”を指します。

介護は必要ないけれど、なんとなく体調が優れない、足腰や口周りに不安がある、人付き合いがうまくないなど、年齢とともに生じる心身の衰え、それがフレイルです。

ある程度の衰えは年齢を重ねれば自然なことです。しかし、運動不足・栄養不足、刺激の低下などによる急速な衰えは、普段の心がけて予防・改善することができます!

オーラルフレイルとは?

歯、舌、口周りの筋肉、喉など、口に関係するさまざまな機能が衰えることをいいます。

口には、食べ物を噛んでから飲み込む(味わう)役割、言葉を伝えたり笑ったりするコミュニケーションの役割などがありますが、オーラルフレイルによって口の機能が衰えるとそれらが上手く行えなくなり、食べこぼしやむせ、滑舌の悪さ、噛みごたえのある食品がしっかりと噛めなくなる状態などが起きます。

むせを防ぐトレーニング

本来、食道へ送らなければならない唾液や食べ物が誤って気管に入ってしまうことを誤嚥といえます。噛む力・飲み込む力が低下すると、誤嚥リスクが高まってしまいます。パタカラ体操で口を鍛えて、むせを予防しましょう。

●パタカラ体操

早く、はっきりと大きな声で、「パパパ、タタタ、カカカ、ラララ」「パタカラ、パタカラ、パタカラ…」と続けて、各5回ずつを目安に発音します。

「パ」

上下の唇をしっかりと閉じてから発音する。しっかりと噛んで食べるための唇の動き。

「タ」

舌を上あげてしっかりと叩きつけて発音する。食べ物を飲み込むときの舌先の動き。

「カ」

のどの奥に力を入れ、喉を閉じて発音する。食べ物を食道に送るとき舌の根元部分の動き。

「ラ」

舌をまるめ、舌先を上の前歯の裏につけて発音する。食事をするときに必要な舌の筋肉を鍛える動き。

唾液腺マッサージ

唾液が減少するとむせたり、食べ物がのどに詰まりやすくなったりします。顔周りにある唾液腺を刺激して、唾液が出やすくなるように促しましょう。食べ物が口の中でまとまって飲み込みやすくなります。

●唾液腺マッサージ

食事前に、各5〜10回を目安に行いましょう。



耳下腺マッサージ

両ほほに親指以外の4本指をそえて、奥歯の周辺をぐるぐる回転しながらもみほぐす。

顎下腺マッサージ

耳の下からあごにかけて、指を下から柔らかく押し上げていく。

舌下腺マッサージ

親指の腹を使い、あごの下側を軽く押すようにマッサージする。

※トレーニングには様々な方法があり、個人差もありますので、効果に違いが出る場合もあります。あらかじめご了承ください。