

# 横浜市いずみ野地域ケアプラザです

ステイ ホーム  
 ～ STAY HOME ～ 今、私ができること  
 おうちでお口のセルフケアをしましょう

皆さん、身体の調子はいかがですか？

新型コロナウイルス感染拡大防止の為、自宅で過ごす時間が長くなっていますね。意識してからだを動かすことは取り組んでいるかと思いますが、「お口」の健康もとても大切です。お口の機能や衛生状態を整えてオーラルフレイル対策を行い、しっかり噛んで美味しく食べられるお口づくりをしましょう！！

## フレイルとは？

段々と筋力が低下し、外出する機会が減り、手助けや介護が必要となってくる。このように加齢に伴って心と体の働きが弱くなってきた状態をフレイル（虚弱）といいます

## オーラルフレイルチェック



- ✓ かたい物が食べにくい
- ✓ 汁物でむせる
- ✓ 口の乾燥が気になる
- ✓ 薬が飲み込みにくい
- ✓ 話すときに舌が引っ掛かる
- ✓ 口臭が気になる
- ✓ 食事にかかる時間が長くなった
- ✓ 薄味が分かりにくくなった
- ✓ 食べこぼしがある
- ✓ 食後に口の中に食べ物が残りやすい
- ✓ 自分の歯または入れ歯で左右の奥歯をしっかりと噛みしめられない



## オーラルフレイルとは？

オーラルフレイルとは、加齢による衰えのひとつ。食べ物を噛んだり飲み込んだりする機能が低下します。気づきにくい「ささいな衰え」へ適切な対処がされず、その衰えが積み重なり、お口の機能低下がさらに食欲低下などにつながるプロセスです。

お口(噛めない事)が  
 オーラルフレイルの最初の入り口です



社会福祉法人横浜市福祉サービス協会 **横浜市いずみ野地域ケアプラザ**

住所：横浜市泉区和泉町6214-1 相鉄いずみ野駅北ロビル2階

TEL：045-800-0322 / FAX：045-800-0324

- ◆開館時間：月～日、祝日 9:00～17:00 (新型コロナウイルスの感染拡大防止の為)
- ◆休館日：毎月第4土曜日、年末年始(12月29日～1月3日)
- ◆最寄駅：相鉄線いずみ野駅下車 徒歩2分

# お口のケアとトレーニングで取り組む オーラルフレイル対策



## お口の機能を守る！トレーニング

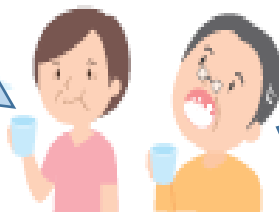


下記の質問にの方は、次のトレーニングがおすすめです。気になる症状がなくても毎日続けることでお口の筋肉が鍛えられ、機能が維持できます。早速取り組んでみましょう！

1日2回以上歯をみがく

### ぶくぶく・がらがらうがい

頬をしっかりと  
ふくらませ  
ぶくぶくし  
て吐き出す



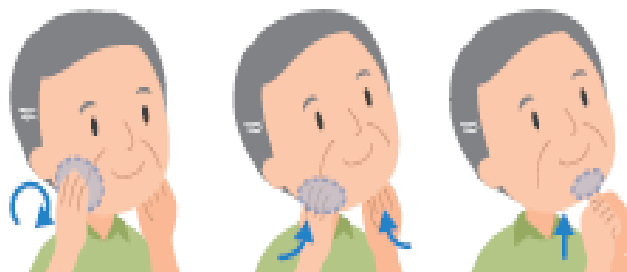
のどの奥で  
がらがら  
して  
吐き出す

ぶくぶく・がらがらうがいは、実はお口の機能をフル活用させて行っている動作です。いつもより時間や回数を増やすことでトレーニング効果も期待できます。

普段のケアにプラスして行いましょう。

口の湯きが気になる

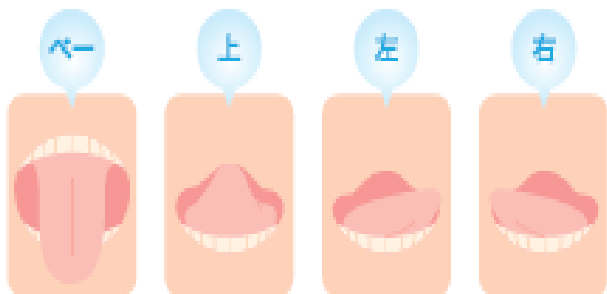
### 唾液線マッサージ



指の腹で唾液腺に触れ、くるくる円を描くようにやさしく指で刺激します。唾液が出ることで食べ物をまとめやすくなり、飲み込みやすくなり、誤嚥予防にもなります。

固いものが食べにくくなった

### 舌のストレッチ



「ベー」と舌を出し、舌先で上唇を触り、左右の口角を舌先で触れます。舌を鍛え動きを良くし、食べたり飲み込みがスムーズになります。

むせることがある…

### 飲み込みのトレーニング



はっきり大きな声で「パ」「タ」「カ」「ラ」を10回ずつ繰り返し、お口回りの筋力と飲み込む力を鍛えます。