



こもれび通信



活動報告

今年度第1回目(6月14日(土))のコミュニテイ・カフェでは、健康チェックと大石先生による講話「オーラルフレイルの予防」を行いました。
大石先先のお話の内容をお伝えします。

オーラルフレイルの予防(元気なときから人生の最後の食事について考えよう)

大石朋子先生(国際医療福祉大学小田原保健医療学部)

口腔ケアに関心を持ったのは、祖父が食事を食べられなくなった時に、何かを食べさせたいと思ったことからです。そこで、食事を食べられなくなった時の栄養摂取についてや、そのことについての考え方について現在は研究しています。皆様は食べられなくなった時に最後に何を食べたいかを考えたことがありますか？元気な時はあまり最後に何を食べたいかを考えたりしないと思いますが重要なことです。今では、介護食も様々な物が出回り、とろみのついた炭酸水等もあるので、形態はいつもと多少変わりますが最後の一口に食べたいものが食べられるようになってきました。



オーラルフレイルについて

まず、フレイルとは「虚弱」と言われ、加齢によって心身が衰えた状況のことを言いますが、早く対策をとれば元に戻ります。オーラルフレイルとは嚥んだり飲み込んだり話をしたりする口の機能が低下することです。柔らかいものばかり食べる、滑舌が悪い、口が臭いなどもオーラルフレイルが影響しています。このような症状が始まったら早く対策をとることが必要です。オーラルフレイルになると口の機能の低下だけでなく、歯の動きも悪くなり食べられないと、栄養不足となり体力・筋力もおち、外出もおっくうになり社会的なつながりも薄れ、運動量も低下して、ドミノ式に悪い方向へすすんでいきます。悪くなる進行具合は人によりますが、あつという間に寝たきりになるということもあります。

口の機能について

口の機能としては歯があって食べ物を咀嚼し、そして飲み込みます。顎の動きが悪くなると図にあるように頬のところや歯に食物の残渣が残ります。飲み込む力が弱くなったり、唾液が少なくなったりすると口蓋垂のあたりに残渣がたまりやすくなります。咀嚼する時にペロの動きは重要です。ペロが動くことで食べ物が歯の上の粉砕されやすくなります。オーラルフレイルになると筋肉が衰えペロの動きが悪くなります。手足の筋肉と口の中の筋肉の衰えには関係性があり、

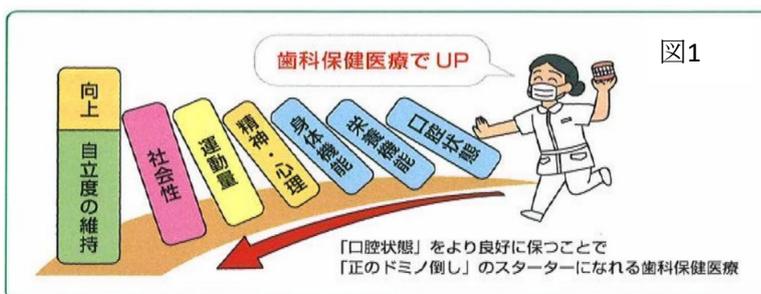


図8 高齢期において口腔状態を維持・向上させる意義

Nutrition Care 2021 vol.14 no.5 より引用

口腔と唾液腺の解剖

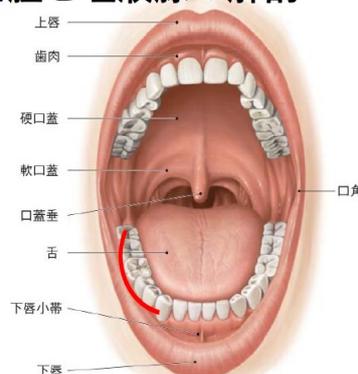


図2 2

歯

- ・永久歯であれば上下に14~16本並ぶ
- ・歯によって食物を大きく砕く
- ・上下歯列と口唇・頬粘膜の間は、**食物が残りやすい**



手足の筋肉が衰えた人は口の中の筋肉も衰えます。口の中の筋肉の衰えを予防することが大切です。
誤嚥性肺炎について

唾液は1日に1~1.5L出ています。肺とか気管に食べ物等が入ると誤嚥性肺炎が起こります。誤嚥性肺炎は食べ物でなくても、唾液が肺等に入っても起こりますので、飲み込む力の低下を予防することが重要です。食べ物を食べなくても口腔内で細菌は増殖します。口腔内の細菌は咀嚼運動をすることで菌が歯から剥がれて減少し、歯磨きすることによってさらに減少します。食べ物を食べない時に洗口液(モンダミン等)で口をゆすぐだけでは細菌増殖は抑えられないので、歯磨きが大切です。口腔ケアでは、歯磨きだけではなく粘膜ケアを行います。加齢によって、声門が下降して、嚥下時の喉頭挙上の距離が長くなるため、飲み込みがしづらくなり誤嚥性肺炎も起こりやすくなります。誤嚥性肺炎は、睡眠中に喉の奥に付いた菌が増殖してそれを無意識に飲み込むことでも起こります。70歳以上での肺炎死亡の7割が誤嚥性肺炎によるものです。

口腔の体操は大切

歯磨きすることで、大脳に刺激が伝わります。また食事の硬いものを食べた時には大脳の活性化する部分が多いです。口腔機能を保ち、脳の機能の活性化や、口腔機能を維持するための体操をいたしましょう。

○口腔体操の方法web

・パタカラ体操 みんなの介護の動画

<https://job.minnanokaigo.com/channel/oral-care/no2/>

検索方法:みんなの介護 パタカラ体操

・唾液腺マッサージ みんなの介護の動画

<https://job.minnanokaigo.com/channel/oral-care/no3/>

検索方法:みんなの介護 唾液腺マッサージ

図引用:

- 1 看護がみえる1 メディックメディア
 図4p126 図5p110 図6p111
- 2 ナーシング・グラフィカ メディカ出版
 1巻解剖生理学 図2p298, 図3p300

口腔と唾液腺の解剖

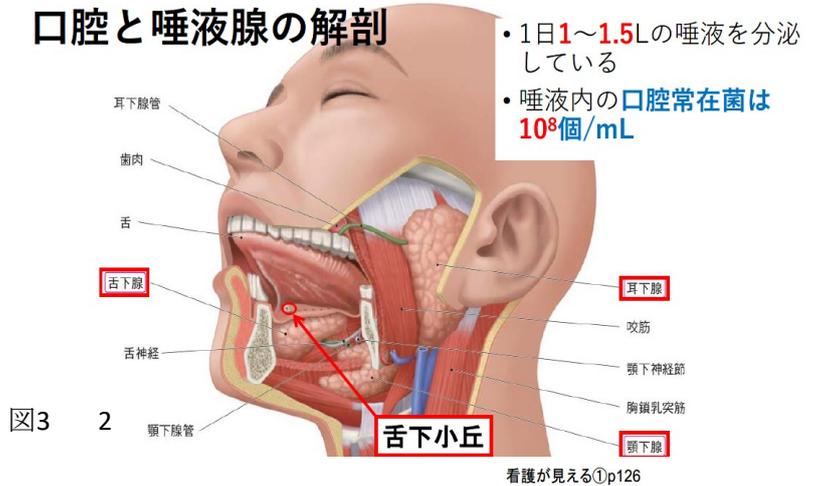


図3

看護がみえる①p126

口腔機能と口腔ケア

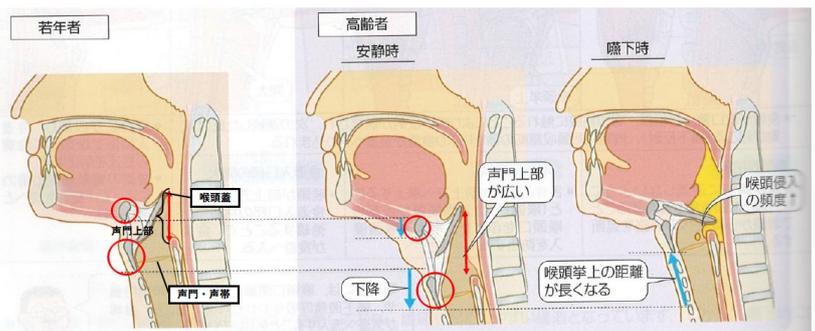
図4 1

器質的口腔ケア				機能的口腔ケア
目的 ● 歯垢や口腔内残渣などの汚れを除去し、口腔内の細菌繁殖を予防する。 ● 爽快感を得る。				目的 ● 口腔内の感覚を高める。 ● 摂食嚥下、構音(発音)のための動きを維持・改善する。
方法				
含漱 ● 口腔内を保湿する。 ● 大きな食物残渣を除去する。	ブラッシング ● 歯ブラシを用いて、歯間や歯肉縁下の汚れ、歯垢を除去する。	粘膜ケア ● 口腔粘膜に付着した汚れや剥離上皮、舌苔を除去する。	義歯ケア ● 義歯に付着した汚れや細菌を義歯用歯ブラシで除去する。	
方法 ● 「肩、頸部、頬、口唇、舌の運動」、「口腔内マッサージ」、「発声訓練」などにより口腔周囲筋や唾液腺を刺激する。				

見える①p110

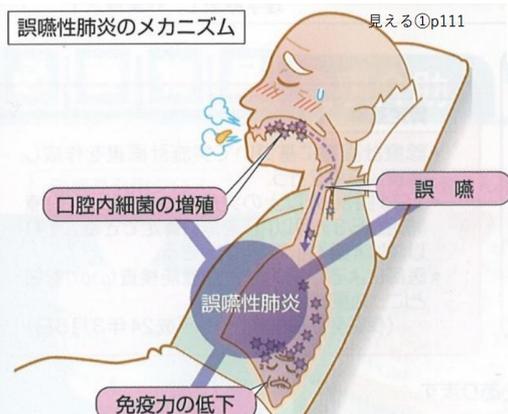
加齢による喉頭下降

図5 1



<https://www.magojibi.jp/course/larynx-cancer-screening/>

17



見える①p111

図6 1



シリーズ第2弾 フレイルを予防しよう(第2回)

丈夫な骨を意識した健康生活

～フレイルと骨粗鬆症の関係について～

年齢を重ねると、身体のあちこちで変化が出てきます。中でも「骨粗鬆症」と「フレイル」という言葉を耳にしたことがあると思いますが、これらを放置しておくことで生活の質が大きく低下してしまいます。骨粗鬆症は、骨がスカスカになって骨折しやすくなる状態のことであり、ちょっと躓いて転倒しただけでも骨折してしまうことが増えます。フレイルは、筋力や体力が徐々に落ちて、疲れやすくなるため、活動時間や活動量が減ってしまう状態です。これらを放っておくと、自力での生活が難しくなり、他者の力を借りながらの生活になっていきます。

転んで骨折をすると、「もう転びたくない」という気持ちが強く働くため、運動量が減り、筋力も落ちてフレイルが進みます。逆に、フレイルで筋力が落ちると、骨にかかる重力や刺激が減ることで骨密度が下がり、骨粗鬆症になりやすくなります。だからこそ、早めの予防を意識した生活が大切です。フレイルの進行を予防するための4つのポイントを参考にしてみましょう。

1 毎日の運動から始めましょう。

運動と聞くと、一生懸命汗をかいて動かなければならないと思いがちですが、散歩やラジオ体操、階段の上り下りやウォーキングなど、継続しやすい運動を選ぶことが大切です。運動の継続により筋力が保たれ、骨にも良い刺激が加わるので、骨粗鬆症予防にも効果的です。無理をしすぎず、楽しみながら続けられる運動を見つけてみましょう。

2 バランスの良い食事を食べましょう。

「骨を強くするなら、牛乳や小魚がいい」と考えている方も多いと思います。骨を強くするにはカルシウム、ビタミンDが必要です。牛乳やヨーグルト、小魚、キノコ類などを意識して献立に取り入れましょう。また、筋肉を保つにはたんぱく質が不可欠です。肉や魚、卵、大豆製品などの食材が含まれた食事を意識しましょう。時には食欲がわかないこともあると思います。そのような時には少しでのよいので栄養価の高いものを選んで食べるようにしましょう。

3 生活習慣を見直しましょう。

生活を大きく変える必要はありませんが、喫煙量や飲酒量を控えることで、骨への悪影響を減らすことができます。そして、そろそろ気温が落ち着いてくるので、天気の良い日は外に出て日光を浴びましょう。

4. 生活環境を見直しましょう。

年齢を重ねるに伴い、家の中で転んで骨折する割合も増えます。転倒骨折した場所の調査結果によると、家の外より家の中での転倒の割合が多いことが明らかになっています。家の中の段差をなるべくなくし、歩いていてふらついて転びそうな場所には手すりを付けるなど、安全な環境を整えましょう。

骨粗鬆症もフレイルも、「年齢を重ねているから仕方ない」と思われがちですが、元気に年を重ねるためには運動・食事・生活環境・生活習慣を見直し、笑顔で毎日を過ごしていきたいですね。



学び舎の縁側“こもれび”カフェの開催予定

開催場所：東京情報大学 9号館 3階ロビー

参加費：100円（飲み物・クッキー付き）駐車場あり

第2回：10月11日（土）13:00～15:00

健康チェック・体力測定・健康相談・気軽な体操

ご注意！ 健康チェックで靴下を脱ぎます。ストッキングは避け、脱ぎやすい靴下でお越しください。

※ センターが発行したこもれび健康手帳をお持ちの方は、ご持参ください。

その後の予定 第3回：12月20日（土）健康チェック・健康相談・ゲーム（もし私だったら）

第4回：2月28日（土）健康チェック・健康相談

体力測定・学生の発表（震災を風化させない）

健康キャビンぶどう 下田農場での開催

日時 令和7年11月30日（日）10:30～12:30

参加者にはお野菜の割引あります！



今後のキャビン予定；千城台コミュニティセンター（1月）

お買い物間に健康チェックを！

血圧測定 血管年齢測定

骨密度測定 体組成 など

集まれシニア層 eスポーツ道場の開場・参加者募集

毎回楽しく語り合いながら仲間をつくり認知症を予防しましょう。めざせ！！太鼓の達人

開催日：2025年11月20日（木）①・11月27日（木）②・12月4日③・12月11日④・12月18日⑤

2026年1月8日（木）⑥・1月15日（木）⑦・1月22日（木）⑧・1月29日（木）⑨・2月5日（木）⑩

開催時間 13時30分～15時30分

開催地：東京情報大学4号館1階先端データ科学研究センター（eスポーツ道場）

対象者 70歳以上で軽い体操が可能な方

お問い合わせ：mk207376@rsch.tuis.ac.jp、Fax 043-236-1364

申込み <https://forms.gle/ggnLmhGeyX5UH9JY9>

参加申し込みは右QRコードから

11月2日若葉区民祭 eスポーツ縁日開催



編集後記：9月も中旬を過ぎましたが、まだまだ暑いですね。今回はフレイルに関する記事が多くなりました。3月16日には千葉市生涯学習センターにてフレイルに関するシンポジウムを行います。次回に詳しくお知らせします。カフェ、健康キャビン、eスポーツ道場、皆様奮ってご参加下さいませ。

