

～毎日を笑顔に～ **健幸コラム**

今日から始めよう！ オーラルフレイル予防

皆さんはオーラルフレイルという言葉を知っていますか？

オーラルフレイルは年を重ねるにつれて、噛む・飲み込む・話すといったお口の能力が衰えていくことです。

もし以前に比べて、むせる・しゃべりにくい・固いものが噛みにくいなど、気になることがあれば、それは「オーラルフレイル」かもしれません。

オーラルフレイルを放っておくと、全身の機能の衰えや要介護状態になりやすくなります。今回はオーラルフレイル予防のため、簡単にできる「パタカラ」体操をご紹介します。

パタカラ体操

①まずはパ・タ・カ・ラを一文字ずつ連続して発音してみましょう。

(パ・パ・パ・・・、タ・タ・タ・・・、カ・カ・カ・・・、ラ・ラ・ラ・・・)

パ・タ・カ・ラそれぞれ5～10回ずつ、なるべく早い速度で発音すると効果的です。

②次に「パタカラ」を連続して5回発音します。

(パタカラ、パタカラ、パタカラ、パタカラ、パタカラ)

速度は変えずに「はっきりと発音」することを意識しましょう。



朝食前・昼食前・夕食前の1日3回程度行うことが理想です。

簡単な体操なので是非毎日の日課にしてみましょう！

また村ではオーラルフレイル予防のため、厚木歯科医師会協力のもと、令和4年度から、75歳以上の口腔機能低下のリスクが高い方を対象に、オーラルフレイル健診を実施しています。厚木歯科医師会の分析によると、健診を受けたほとんどの方に、口腔衛生状態の改善があったとのこと。これからも村民の方の健康増進のための事業に取り組んでまいりますのでよろしくお願いします！

問 子育て健康福祉課健康福祉係 ☎(288)3861

ME-BYO改善だより 11月号 **かながわ未病改善宣言「食・運動・社会参加」**

3つの取組み

食

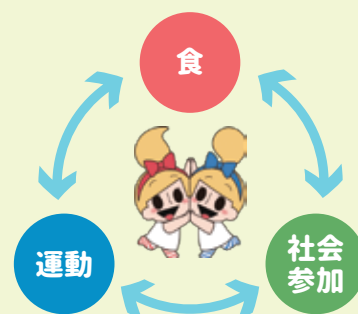
医食同源の考え方で、口腔機能を大切に、バランスの良い食生活

運動

日常生活におけるスポーツなど身体活動、ロコモティブシンドロームの予防

社会参加

人と人の出会い、ふれあい、交流をすすめる



問 子育て健康福祉課健康福祉係 ☎(288)3861