

充実ライフに  
役立つコラム

# お口のケアが健康長寿の秘訣です



東京都健康長寿医療センター研究所  
自立促進と精神保健研究チーム  
研究副部長

渡邊 裕 氏

## オーラルフレイルを知っていますか

オーラルフレイルとは口の機能の軽微な低下や食の偏りなどを含む、身体の衰えの一つです。口の健康な状態と障害がみられる状態の中間にあり、適切な対応を取れば元の健康な状態に戻ることができる状態でもあります。滑舌低下、食べこぼし、わずかなむせ、かめない食品の増加、口の乾燥など、些細な症状から始まるため、見逃しやすく、気がつきにくいので注意が必要です。口の機能を維持することは、人とのつながりや生活の広がり、美味しい食事を共に楽しむといった「社会性」を維持するためにも重要です。また、オーラルフレイルは、全身の機能低下、筋肉の減少、要介護状態、死亡のすべての発生に影響していることが科学的に明らかになっており、一人ひとりが自分のこととして、真剣に取り組まなければならない重要な問題なのです。

## 歯や口腔ケアに関する相談窓口

### 三ノ輪口腔ケアセンター

ご相談は無料です  
お気軽にお電話ください



受付日時：月・火・木・土曜日 午前10時～午後5時

☎5603-2235

## 今日からはじめよう!口腔ケア

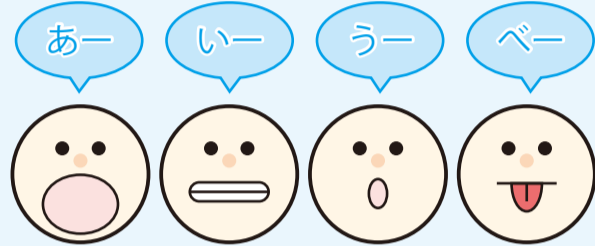
### 1. 口の中を清潔に保つ口腔ケア

毎食後の歯みがき、口臭の原因となる舌のケアや細菌の温床になりやすい入れ歯の手入れ、また、かかりつけの歯科で定期的に清掃を行い、正しい歯の磨き方の指導や歯科検診を受けることも重要です。

### 2. 口腔の機能を保つ口腔体操

噛むこと、飲み込む力を保つために、口のまわりや首などの筋力維持するためのあいうべ体操などを行うと良いでしょう。老人福祉センター・老人福祉館などでは、お口の体操教室などのプログラムを行っています。

## 今日からはじめる【あいうべ体操】



1. 「あー」と口を大きく開く
2. 「いー」と口を大きく横に広げる
3. 「うー」と口を強く前に突き出す
4. 「べー」と舌を突き出して下に伸ばす

1日30セットを目安に毎日続けましょう

# 参加しました 大交流会

## 介護予防でつながる!ひろがる!

昨年12月10日に東京都主催の大交流会が行われ、都内各地で介護予防活動を行うグループが一堂に集まり日頃の活動内容を紹介しました。この大交流会に台東区で活躍している3つのグループが参加しました。



▲翔水流朋吟会根岸

◀さくらフォークダンス

電泉演歌体操クラブ▶

たくさんのご応募をいただきありがとうございました。  
ご応募いただいた172作品の中から15作品を掲載します。  
選出するにあたっては、台東川柳人連盟の内田博柳  
理事長にご指導いただきました。

掛持ちの趣味に追われて歳忘れ  
探し物これは私の日課です  
下町おばさん  
阿部川太郎

インスタをインスタントと間違える  
そうなのか  
台東区を愛する者

温かく待ってくれるのこたつのみ  
汗かき  
書家 キスイ

何するもまほうのことばドッコイショ  
芳ベエ  
阿部和江

アクセスの良い街に住み母元気  
道成  
緑

歳かさね語る過去形花が咲く  
小島洋子  
へんなおじさん

我が耳は話し次第で遠くなる  
あられ  
こと女

デンワ口サギ用心でそっけなく  
関塚トシ  
(順不同)

## シニア川柳