

フレイルチェック会の結果から分かった**元気の秘訣**をご紹介します！

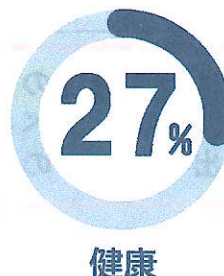
フレイルチェック会とは、フレイル（加齢による心身の衰え）を早めに見つけ、健康づくりにつなげるための取り組みです。参加者には握力や片足立ちの時間の測定に加え、日常生活に関する質問票に回答してもらいました。7月の結核検診で実施したチェック会では65歳以上の計189人のうち、29人（15.3%）がフレイルという結果でした。結果から分かった元気の秘訣をご紹介します。



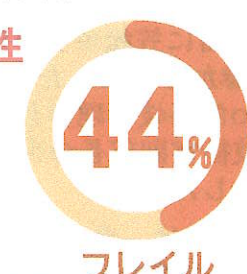
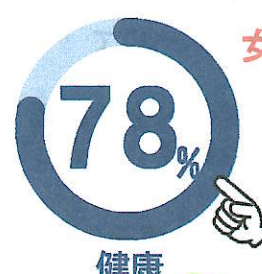
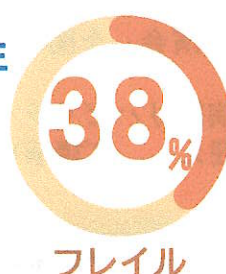
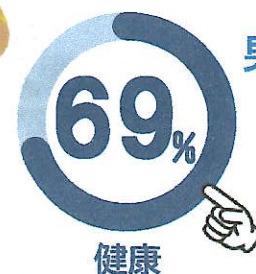
※フレイル：問診の12項目（栄養・口腔／運動・足腰の力／認知機能／人とのつながり）のうち4項目以上に該当した方

★**フレイル予防には口の健康と運動が大切！** 口の不調は**50歳頃**から生じやすくなります！

むせや嚥みにくさを感じる人の割合



週1回以上ウォーキング等の運動をしている人の割合



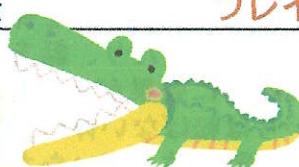
仲間と運動することでより運動効果が得られる！！

～フレイルチェックの結果が良かった方にインタビューしました～



85歳になったけど、毎日子どもたちの登校の見守りをして歩きます。その後は1時間グラウンドゴルフをして、終わった後は皆でモーニング。

週に1回は体操する場に通い、地域のサロンや仲間と趣味活動にも出かけます。畑仕事も元気があってこそ。

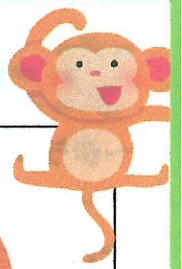


サークルでの運動の様子



フレイル傾向にある人の**約7～8割**ががむせや嚥みにくさを感じていました。口の不調は身体全体の健康状態を示すサインかもしれません。また、健康な人の**約7～8割**には運動習慣があり、運動は健康維持に重要であることが分かりました。インタビューにもあるように、仲間と一緒に運動することでより運動効果が得られることが報告されています。

★ 噛みにくさは物忘れや社交性に影響する？！



日付が分からない時がある人の割合



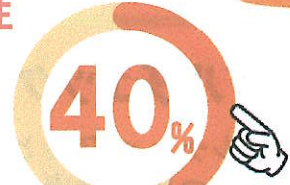
噛めるグループ



噛めないグループ

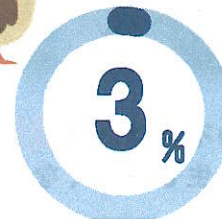


噛めるグループ



噛めないグループ

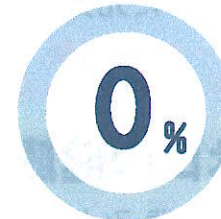
家族・友人との付き合いが少ないと感じる人の割合



噛めるグループ



噛めないグループ



噛めるグループ



噛めないグループ

噛みにくさを感じている人は認知機能の低下や、家族・友人との付き合いが少ないと感じる傾向がありました。口の健康は、食べることでだけでなく、認知機能や社交性にも関わる可能性があります。症状が出にくい口の健康にも、ぜひ関心を持ちましょう。

フレイル予防の最前線 お口のヒミツと運動のコツ ～フレイル予防講演会を開催しました～

8月31日に笠松中央交流センターにて「フレイル予防講演会」を開催し、52名が参加されました。

Ihana歯科岐阜理事長の三輪俊太歯科医師と松波総合病院リハビリテーション技術室副部長の大久保佳範理学療法士を講師にお迎えし、ご講演いただきました。

三輪先生には、食べる機能を維持するには、歯の本数だけでなく、口腔機能や認知機能を保つことが必要である。特に、外に出て人と会ったり、話をすることが口腔機能・認知機能両方の維持に効果があると教えていただきました。

大久保先生からは転ばない体づくりが大切。実際に自宅で簡単にできる運動を教えていただきました。



食べる機能 = 歯の数 × 口腔機能 × 認知機能

足し算ではなくかけ算

=どれか一つがゼロに近づくと、他が残っていても食べられない

(歯が28本あっても飲み込む筋肉が衰えれば、口が動いても認知機能が落ちれば)

歯の数
義歯で補える

口腔機能
鍛えられる

認知機能
かむこと・人づきあいが
守る

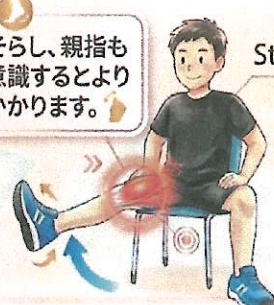
Step 1



座った状態で太もを開きます。

※足首をそらし、親指も外側へ意識するとより負荷がかかります。

Step 2



片足で外へ開くようにひざを伸ばしていきます。

食べる機能のかけ算

太ももの筋力訓練

問合先: 笠松町地域包括支援センター ☎388-7133

