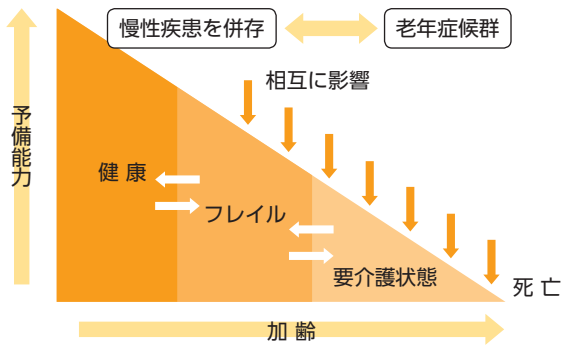


フレイルを予防して健康寿命を延ばそう



健康長寿の敵は「フレイル」

人間は、老化や病気などの影響を受けながら、徐々に活動量が低下します。その結果小食となり、筋肉量が低下していくと、要介護状態の手の前のフレイル（虚弱）状態となります。先日平成30年度の平均寿命が発表され、女性が87・32歳、男性が81・25歳と過去最高となりました。加齢は止めることはできませんが、フレイルは予防可能です。人生100年時代をできるだけ長く健康に過ごし豊かな人生にすることができます。

やってみよう!

口の運動 **ぱ た か ら**

口の周りと舌を動かすことで、食べる力を鍛えることができます。大きく口を開けて声に出してみましょ。

- ぱ** 上唇と下唇をつけて離すことで口を閉じる力が鍛えられ、食べこぼしを防ぐ。
- た** 舌の先端を上あごの前方につけて離すことで、舌の動きを良くする。
- か** 舌の奥に力が入ることで飲み込む力が鍛えられ食べ物が気管に入るのを防ぐ。
- ら** 舌の先が丸くなり上あごについて離れることで、舌の動きを良くする。

カラダをつくる

① 口腔

フレイルに負けないカラダをつくるために最も大切なことは、口から栄養を摂ることです。いつまでもおいしく食べるためには、口腔ケアが欠かせません。かかりつけ歯科医で歯周病チェックやブラッシング方法を確認し、朝・寝る前・毎食後口の中を清潔に保ちましょう。口腔のケアをすると、歯ブラシが当たった刺激で舌の動きや口の周りの動きも良くなります。

もっとやってみよう!

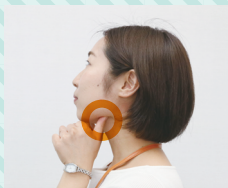
自分でできる だ液腺マッサージ

耳下腺



人差し指から小指までの3本指を耳たぶの下周辺から頬にかけて当て、前後に各数回、回すように動かす。

顎下腺



親指をあごの骨の内側のやわらかい部分にあて、耳の下からあごの先端へ移動しながら押す。

舌下腺



あごの真下に両手の親指を当て、手を突き上げるように数回、ゆっくりグーッと押す。