

# オーラルフレイルについて

フレイルという言葉を目にしたことはあるでしょうか。フレイルとは、高齢になり心身の活力（筋力、認知機能、社会とのつながりなど）が低下した状態をいいます。筋力などの身体機能の低下より先に、社会参加など他者との交流が減ったり、口の機能が衰えたりするオーラルフレイルから始まります。オーラルフレイルは、「噛む」「飲み込む」「話す」などの口腔機能が加齢などにより衰えることが原因となります。食べこぼしや軽いむせ、固いものが噛みにくい、滑舌の悪化、口の中が乾くなどの症状が現れます。噛む力が衰えて固いものが食べにくくなると、やわらかいものばかり食べるようになり、噛むために必要な筋力がさらに低下し、さらに噛む力が衰えるといった悪循環に陥りやすくなります。結果的に口腔機能の衰えは、食欲の低下、さらには低栄養などの全身の機能低下へと進み、要介護状態へとつながる可能性があります。しかし、早めに発見して適切な対応を行うことにより改善できる状態です。このオーラルフレイルを予防する方法について、口腔周囲の運動を中心に5つご紹介させていただきます。

**① お口・舌の動きをスムーズにする体操**

**効果** 唇や頬は、お口周りや舌の筋力をアップすることで、お口の機能が高まり、唾液がよく出るようになり、舌がなめらかに動いて食べ物が飲み込みやすくなります。お口の食事もイキイキしてきます。

<p><b>（唇を中心とした）口の体操</b></p> <p>ウー      イー</p>  <p>①口をすぼめる。②「イー」と横に開く。</p>	<p><b>（唇と）ほほの体操</b></p>  <p>ほほを引っ張った後、すぼめるという動きを数回やる。（水はなくてもOK）</p>
<p><b>舌の体操（舌圧訓練）</b></p> <p>繰り返しましょう</p>  <p>舌先と歯肉を10秒押しつける</p> <p>①舌を左のほほの内側に強く押しつける。 ②自分の喉で、口の中の舌の先を、ほほの上から押さえる。 ③それに抵抗するように、舌をほほの内側に、ゆっくり10回押しつける。 ④右のほほでも同じこと繰り返す。</p>	<p><b>バタカラ体操</b></p>  <p>①「ウ」一舌をはじくように ②「タ」一舌先を上の前歯の裏につけるように ③「カ」一舌の裏を上顎の裏につけるように ④「ウ」一舌をまるめるように</p> <p>各方向 8回を2セット行う。</p>

**唾液腺マッサージ**



- 1 耳下腺マッサージ**  
指先を耳の前（上の奥歯あたり）に当て、10回ほど円を描くようにマッサージしていく。
- 2 顎下腺マッサージ**  
顎のラインの内側のくぼみ部分 3〜4ヶ所を指で押しつけていく。目安は各ポイントを5回ほど。
- 3 舌下腺マッサージ**  
顎の中心あたりの柔らかい部分に両手の親指を添えて当て、10回ほど上方へゆっくり押し当てる。

© 株式会社 日本歯科医師会

この5つの体操は唇や頬、お口周りや舌の筋力をアップすることでお口の機能が高まり、唾液がよく出るようになり、舌がなめらかに動いて食べ物が飲みこみやすくなる効果があります。これらの体操は食前に行うと効果的であると言われています。ぜひお試しください、口腔フレイルを予防していきましょう。

【摂食嚥下障害看護認定看護師 伊藤 さやか】

