

西東通信

令和7年
3月発行
発行者
介護予防
センター
厚別西東



寄稿

交雄会新さっぽろ病院
言語聴覚士 杉本優斗 氏

オーラルフレイルについて

オーラルフレイルとは何か？
存じでしょうか？
オーラルフレイルとは、口腔機能（口・舌の動きや噛む力、飲み込む力）の低下している状態のことを指します。これは、加齢に伴う自然な現象であり、口の中の筋肉や神経の働きが弱くなることが原因となっていて、具体的に、

- ① 食べ物をうまく噛み切れなくなる。
- ② 口の中で食べ物を喉に送れず飲みこむまでに時間がかかってしまう。
- ③ 飲み込んで喉に残留感がある。
- ④ 飲んだ後にむせやすい。
- ⑤ 口が渇きやすい。

などが挙げられます。オーラルフレイルが進行すると、様々な面に悪影響を及ぼし、

生活の質を低下させる可能性があります。

オーラルフレイルによる身体や生活への影響について挙げます。

- ① **栄養不足**：噛む力や飲み込む力が低下すると、食べ物を十分に摂取することが難しくなります。この結果、必要な栄養素を十分に摂ることができず、栄養不良になる可能性があります。特に高齢者は、栄養不良が体力の低下や免疫機能の低下を引き起こし、病気にかかりやすくなります。
- ② **誤嚥性肺炎**：嚥下障害（えんげしようがい）が進行すると、食べ物や飲み物が気道に入りやすくなり、誤嚥性肺炎を引き起こすリスクが高まります。誤嚥性肺炎は、食べ物や唾液に含まれる細菌が肺に入ることによって発生する肺炎であり、高齢者にとっては非常に危険です。
- ③ **筋力低下と歩行障害**：十分な栄養を摂取できないことにより、筋肉が弱くなり、筋力低下が進行します。

これにより、歩行障害や転倒のリスクが高まります。特に高齢者では、転倒が骨折や寝たきりの原因となることが多く、生活の質を大きく低下させる要因となります。

- ④ **社会的孤立**：口や舌が動かしにくくなり、会話が困難になると、社会的な交流が減少し、孤立感が増すことがあります。これは精神的な健康にも悪影響を及ぼし、うつ病などの精神疾患のリスクが高まる可能性があります。また、人と話すことが減ることで、脳への刺激が減少し、認知機能の低下招く可能性もあります。
 - ⑤ **生活の質の低下**：食事や会話が楽しめなくなることで、生活の質が全般的に低下します。食事は栄養摂取だけでなく、楽しみや満足感を得る大切な時間でもあります。また、会話は人間関係を築くために重要な手段であると言えます。これらが制限されることで、日常生活の満足感が減少し、生活の質が低下することがあります。
- オーラルフレイルには様々な悪影響があり、予防する必要があります。
- オーラルフレイルは早期発見と予防が重要になります。**

加齢による口腔機能の低下で、自然な変化ではありませんが、適切な対応をすることで進行を遅らせることができます。

例えば、口の周りの筋肉を鍛えるために口腔体操を行ったり、栄養バランスの良い食事内容・水分補給・適度に硬い食品を摂るなどを行うことで、口腔機能を維持することができます。また、定期的に歯科を受診し、噛める歯を残したり、汚れ・乾燥を防ぐなど口腔内の健康を保つことも重要になります。

オーラルフレイルの予防と対応策を実践することで地域全体の健康と福祉が向上し、一人ひとりがより充実した生活を送ることができると思います。

ぜひ、日常生活に取り入れてみてください。

美味しく、安全にご飯を食べよう！



令和7年度 介護予防教室



事前申込必要
参加無料!

参加を希望される方は、下記の連絡先へお申し込み願います。

対象は、厚別区に在住の概ね65歳以上の方です!

申込の際に『氏名・ご住所・生年月日・電話番号』をお伝えください。



日時	会場	内容	講師	定員	持ち物
4月9日(水) 10:00~11:00	小野幌会館 厚別東4-4-9-3	難聴と耳のしくみ・聴力測定会 耳の聴こえ、チェックしませんか?	Nick	25	上靴
4月11日(金) 13:30~14:30	厚別西会館 厚別西2-3-8-31	正しいウォーキングと 交通安全教室 事故に気を付けて歩きましょう!	理学療法士 須川先生 厚別警察署	25	筆記用具
4月14日(月) 10:00~11:00	厚別桜台会館 厚別西5-1-24-12	腰痛予防 冬の疲れ、ありませんか?	りまーる 接骨院	25	動きやすい服装 上靴・飲み物
4月30日(水) 13:30~14:30	ライフプレステージ 白ゆり新さつぽろ 厚別東1-2-1-1	体操と脳トレ 初開催! ご近所の皆さまのご参加 をお待ちしております!	介護予防セン ター厚別西東	20	動きやすい服装 上靴・飲み物
5月14日(水) 14:00~15:00	ライフプレステージ 白ゆり新さつぽろ 厚別東1-2-1-1	体操と音楽レク 楽しい音楽レクを予定しています♪	音楽療法士	20	動きやすい服装 上靴・飲み物
5月21日(水) 14:00~15:15	禅聖寺 厚別西2-5-2-12	マルチ商法 詐欺はあの手この手を使ってきます。 最新の情報を学びましょう!	SMBC グループ	20	筆記用具
5月23日(金) 13:30~14:30	カトリック 小野幌教会 厚別東4-4-5-2	マルチ商法 ※21日と23日は同じ内容となります 参加しやすい方にご参加ください。	SMBC グループ	20	筆記用具
5月27日(火) 13:30~14:30	厚別西 地区センター 厚別西4-4-10-1	ディスコストレッチ 曲に合わせてストレッチ! 楽しく 一緒に体を動かしましょう!	ノビー ストレッチ	25	動きやすい服装 飲み物

4/11(金)~5/16(金) 厚別西地区ヘルシーウォーキングチャレンジ

(ウォーキングスタンプラリー)実施! 奮ってご参加ください!

オンライン介護予防教室 (スマホやパソコンを活用します)

毎週火曜日 11:00~11:30

筋力運動・転倒予防・脳トレ・シニアヨガ等プログラムが盛り沢山!

参加費は無料。通信料は自己負担です。

参加希望の方には、接続方法をお教えいたします。



❖ お申込み・ご連絡先 ❖

札幌市厚別区介護予防
センター厚別西東

(札幌市の委託事業です)

札幌市厚別区厚別北2条5丁目1-7 リーヴコプラザ1階

☎ 896-5019

月~金 午前9時~午後5時30分 (祝日・お盆・年末年始除く)
不在時は留守電対応になります。

お名前・電話番号を入れていただければ、おかけなおしいたします。