

フレイル予防、始めてみませんか？

『フレイル』って??

『フレイル』という言葉が最近耳にされる機会が増えたのではないのでしょうか。『フレイル』とは、加齢に伴い心身の活力が低下し、「健康」な状態から「要介護」状態になる一歩手前の状態をいいます。米国で用いられる Frailty に由来し、「高齢による衰弱」を意味していますが、予防をしっかりとすることで、再び健康な状態に戻るという意味も含まれています。フレイル予防のためには運動することだけでなく、栄養状態の改善も含む身体的、精神的、社会的側面からのアプローチが必要です。

本市では市民の皆さまにフレイル予防に取り組んでいただくため、様々な機会を提供しています。

高齢者フレイル予防講座 開催

『いきいきセミナー口腔ケアコース～“化粧のちから”でいきいき幸齢者へ～』

10月28日・29日、資生堂ジャパン株式会社の協力のもと、化粧の力による生活の質の向上の実現を目的とした高齢者フレイル予防講座を開催しました。28日は田浦地区コミュニティ集会所に17名、29日は坂野公民館に10名、コミュニティセンター新開会館に13名の方が参加し、和やかに講座を受講されました。

講座では、メイク講座のほかに、表情筋トレーニングや唾液腺マッサージ、歯周病予防のための口腔ケアなどの指導がありました。今回は、講座開始前と終了後の「笑顔度」を専用アプリで計測し、受講の成果を参加者の皆さまに体感していただきました。参加者からは「楽しい講座だった」「笑顔でいることの大切さを学べた」などの感想をいただきました。

※資生堂ジャパン株式会社と小松島市は令和5年4月に「市民の健康増進とウェルビーイング向上に関する連携協定」を締結しており、令和5年度より毎年数カ所、市内各地の公民館や集会所で高齢者を対象とした講座を実施しています。



【表情筋トレーニング】【唾液腺マッサージ】

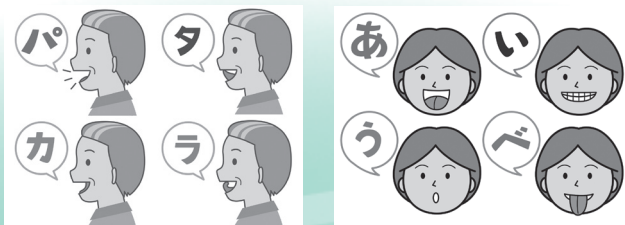
早口言葉も効果的!

を取り入れてみよう!!

表情筋がつくと、滑舌が良くなる、食べこぼしが減る、食べ物が飲み込みやすくなるといった変化があり、食事が楽しくて栄養がとれることで健康面での効果が期待できます。また、美容面では、笑顔が作れるようになるため、コミュニケーション力が向上したり、肌にハリがでたり血色が良くなることで、健康的で若々しい印象ができ見た目も気持ちも前向きになります。

また、毎回の食事前に唾液腺マッサージを実践してもらうことで、唾液分泌がよくなるので、ムセが少なく美味しく食べることができます。

表情筋トレーニング



パタカラ体操、あいうべ体操などを取り入れましょう

唾液腺マッサージ



耳下線
掌を頬にあて後ろから前に回すように揉みます。



顎下線
親指で頬の軟らかい部分を耳の下から頬の下まで揉みます。



舌下線
親指で頬の下から、舌の下押し上げるように揉みます。

食後は必ず歯を磨きましょう!

歯周病は脳や心臓血管疾患の原因にもなる油断のできない病気です。

虫歯も歯周病も、細菌による感染症とされています。細菌の生息場所である歯垢(しこう)を落とし、口の中を清潔にすれば予防できます。特に寝ている間は唾液の量が減り、細菌が繁殖しやすいので、夕食後の歯磨きは念入りにしましょう。自分に合ったハブラシや歯間ブラシで歯と歯ぐきの間、歯と歯の間を丁寧に磨くことが重要です。

また、洗口剤も活用しましょう。洗口剤は抗菌剤を含んでおり、口腔内の細菌の繁殖を抑える働きがあり、誤嚥性(ごえんせい)肺炎や口臭予防に役立ちます。口をゆすいだりうがいをすることで頬や舌の運動になり、嚥下(えんげ)反射の低下を防ぐ効果もあります。