家で手軽に
ゆるトレでフレイル予防

Vol.7 口の体操 飲み込む力を鍛える

舌と口のトレーニング

クリスマスのチキンやおせち料理など、「食べづらいから」と避けがちな食材も多く登場するこの時季。年末年始の食事を楽しむ、口の体操を紹介します。

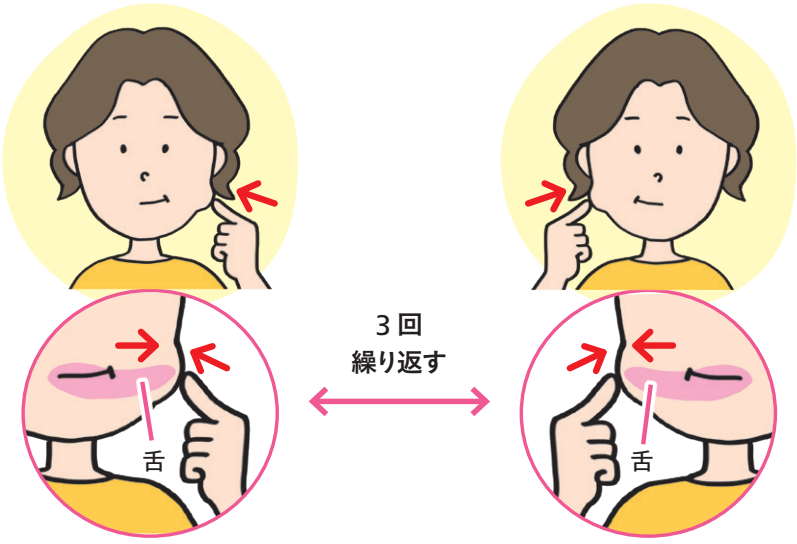
いつもは「かみづらい」「飲み込みづらい」と避けている食材も、おいしく食べられるとうれしいですよね。食べるために必要なのは歯だけではありません。飲み込む動作に重要なのが、舌や口まわりの筋力となめらかな動きです。口の体操で、意識して動かしてみましょう。

歯科衛生士
白部 麻樹先生
東京都健康長寿医療センター研究所 研究員

1 舌の体操

食べ物を飲み込むとき、重要な働きをする「舌」。この体操では舌を動かす力を強くし、飲み込む力を高めます。

1. 舌を左のほほの内側に強く押しつける。
2. 自分の指で、口の中の舌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を繰り返す。



食事の前など、1日1回でも継続して取り入れて

2 口の開け閉め体操

飲み込むときに働く筋力を鍛える、「開口訓練」というトレーニングです。食事中の「むせ」などの症状改善につながります。

1. ゆっくり大きく口を開け、10 秒間保持する。
2. しっかり口を閉じて、10 秒間休憩する。

※口を開くときは無理せずに、痛みの出ない程度にしてください。

裏面では、食と口腔ケアをテーマに、年末年始のおすすめの過ごし方をお伝えします。

ゆるトレでフレイル予防

年末企画

今年からこのチラシでスタートした、「ゆるトレでフレイル予防」。監修を担う管理栄養士の本川佳子先生と歯科衛生士の白部麻樹先生に、年末年始のフレイル対策について語っていただきました。

行事食は楽しんで、日常食でバランスよく。

管理栄養士
本川 佳子先生

※本川先生と白部先生は、高齢者専門の病院をもつ「東京都健康長寿医療センター」の研究所に所属しています。

がんばりすぎず、できる範囲で対策を。

歯科衛生士
白部 麻樹先生

フレイルは健康と要介護の間。対策すれば改善できる。

本川 フレイルとは、高齢期に心身の活力や機能が低下した状態。放置すると、要介護状態につながってしまいます。

白部 ですが、対策することで改善の可能性があるんですよね。

本川 そうですね。元気なからだを維持できるよう、3食きちんと食べて、たんぱく質を不足させないことと、さまざまな栄養素をとることが大切です。この時季は、いろいろな食材を同時にとりやすい鍋物もおすすめですよ。

白部 しっかり食べるためには、お口を清潔に保つこと、口の機能を維持することも重要です。口の状態が低下すると、食事がしづらくなって低栄養になりやすく、フレイルのリスクが高まるんです。

本川 食生活とお口のケアは、いっしょに取り組んでほしいですね。

白部 このチラシでは毎回「ゆるトレ」を紹介しています。がんばりすぎず、今の自分ができると思える範囲で挑戦してみてください。

年末年始のいろいろな食材を楽しく食べられるように。

本川 年末年始はいつもと違う食生活になりがちですが、栄養バランスはふだんの食事を中心に意識すればOK。イベントの料理は、おいしく、楽しく食べましょう。

白部 おせちやお雑煮は、いろいろなかたさの食材が入っていますよね。さまざまな食材を楽しめるように、表面で紹介した体操を年末に向けてチャレンジしてみてください。お口の機能がアップすると、食事が楽しくなるはずですよ。

本川 田作りやかまぼこ、お煮しめの根菜など、好き嫌いではなく食べづらさから避けるようになったものがあれば、このお正月は取り入れてみるのもいいですよね。

白部 はい。以前と比べて食べづらいものがあれば、オーラルフレイル（お口の機能のわずかな衰え）のサインかもしれません。

本川 「飲み込みづらい」で言うと、おもちを食べる機会も増えると思います。食べやすくするために細かく切ると、よくかむ前に飲み込んでしまう危険性もあります。しっかりかんで、落ち着いて飲み込むようにしてください。

白部 「かむ・飲み込む」機能を維持して、楽しく、元気に年末年始を過ごしましょう。

※持病がある場合は、医師の指示に従ってください。

次回は1月3回、運動をテーマに紹介予定です。