

栄区保健活動
推進員だより



すまっぴ

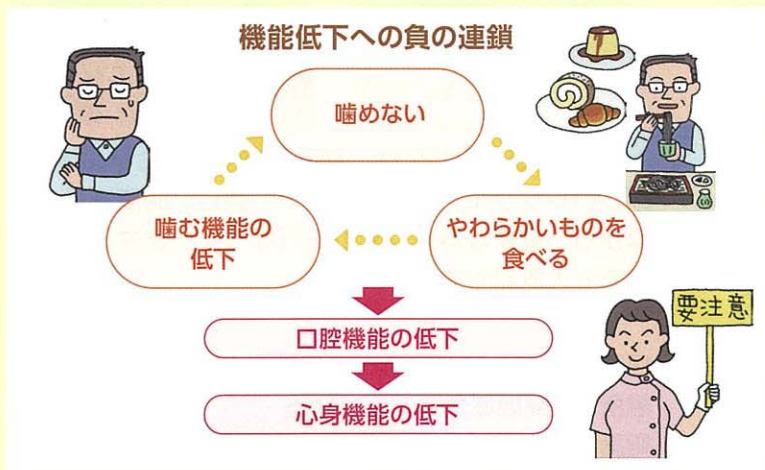
第34号

発行：栄区保健活動推進員会
事務局：栄区福祉保健課
電話：894-6964



「運動」「食事」「健口」でロコモ予防！

ロコモとは「ロコモティブシンドローム」の略称です。加齢に伴う筋力低下や骨・関節の疾患などの運動器の障害が起こり、「立つ、座る、歩く」などの移動能力が低下する状態のことをいいます。ロコモ予防には「運動」と「食事」はもちろん、口の機能の維持も欠かすことができません。筋力と平衡感覚への影響、食欲低下や栄養状態の悪化にもつながります。



公益社団法人 日本歯科医師会「オーラルフレイル」引用

「オーラルフレイル」って何？

口に関する“ささいな衰え”が軽視されないように、口の機能低下、食べる機能の障害、さらには、心身の機能低下までつながる“負の連鎖”に警鐘を鳴らした概念です。

お口の機能低下は、
体全体の機能低下に
つながります！



あなたは大丈夫？

あなたもチャレンジ！健康のためにお口のチェック！

自分の口の健康状態を知って、
オーラルフレイル対策を

4点以上で危険性が高い！！



オーラルフレイルのセルフチェック表

質問事項	はい	いいえ
<input type="checkbox"/> 半年前と比べて、堅い物が食べにくくなった	2	
<input type="checkbox"/> お茶や汁物でむせることがある	2	
<input type="checkbox"/> 義歯を入れている※	2	
<input type="checkbox"/> 口の乾きが気になる	1	
<input type="checkbox"/> 半年前と比べて、外出が少なくなった	1	
<input type="checkbox"/> さきイカ・たくあんくらいの堅さの食べ物を噛むことができる		1
<input type="checkbox"/> 1日に2回以上、歯を磨く		1
<input type="checkbox"/> 1年に1回以上、歯医者に行く		1

※歯を失ってしまった場合は義歯等を適切に使って堅いものをしっかり食べることができるよう治療することが大切です。

合計の点数が

0～2点 オーラルフレイルの危険性は低い

3点 オーラルフレイルの危険性あり

4点以上 オーラルフレイルの危険性が高い

出典：東京大学高齢社会総合研究機構 田中友規、飯島勝矢

かかりつけ歯科医に定期的に通い、
ずっと笑顔で“健康長寿”を目指しましょう！

▼オーラルフレイル予防のために

1

かかりつけ
歯科医を
持ちましょう！

2

口の
“ささいな衰え”に
気をつけましょう！

3

バランスのとれた
食事を
とりましょう！

公益社団法人 日本歯科医師会「オーラルフレイル」引用

お口の機能を維持する、体操・マッサージは4ページをご覧ください

「健口」で ロコモ予防!

お口の機能の維持に役立つ体操を紹介します。続けると効果的!ご家族、仲間と一緒に実施してみましょう

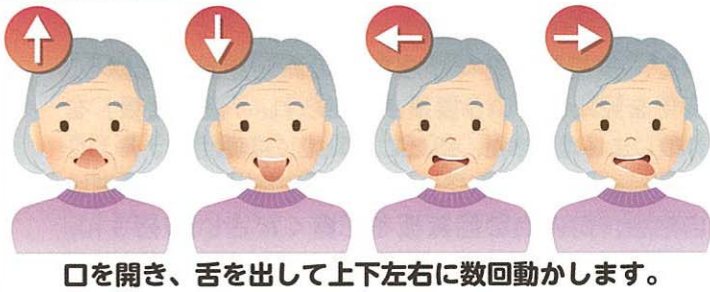
口の体操やマッサージをしましょう!

唾液には口の中をきれいに洗い流してくれる働きがあります。なるべく口を動かし、またマッサージをして唾液の分泌をうながしましょう。

口の体操



舌の体操



唾液腺のマッサージ



公益社団法人 日本歯科医師会「非常時の口腔健康管理」引用

運動・食事もロコモ予防には大事です。

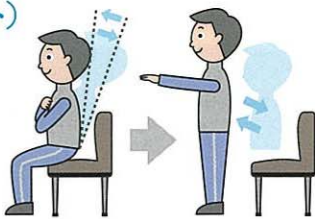
運動で ロコモ予防!

気がついたら
やってみましょう。

股関節の伸展/足の筋力強化

椅子立ち(スクワット)

上半身を一度後ろに倒してから手を前に伸ばしてゆっくり立ち上がり、手を伸ばしたままゆっくり椅子に座ります。これを4回~8回、繰り返します。



バランスの強化

ダイナミックフラミンゴ

左右それぞれ20~40カウント、数えましょう。



横浜市健康福祉局地域包括ケア推進課
「GoGo 健康!ロコモ予防大作戦(ハマトレ)」引用

食生活で ロコモ予防!

「骨」と「筋肉」の素は
毎日の食事から!

実践講座 | 骨によい献立例

鮭のチーズ焼きブロッコリー添え

ビタミンDやたんぱく質を多く含む鮭の切り身に、カルシウムの豊富なチーズを乗せた一品。ビタミンKを含むブロッコリーを、サッとゆでて添えましょう。骨の健康に必要な栄養素を簡単に、おいしく摂ることができます。



実践講座 | 筋肉をつくる献立例

酢豚

酢豚は、豚肉(たんぱく質源)と、赤・黄色のピーマン(ビタミンB6などのビタミン源)を組み合わせ、筋肉を効率よくつくるのに適した料理です。甘酸っぱさが食欲を増進させます。



ロコモチャレンジ! 推進協議会「ロコモONLINE」引用



すきっぷ編集委員 (五十音順)

編集委員長: 丸山博之、森ひさ子
編集委員: 大滝輝世、川井五月、中川敦子、長嶋孝尚、深井陽子、藤江節子、渡辺八重子

