

健康づくりはお口から！

はじめよう！オーラルフレイル予防

最近、こんなことはありませんか？



ひょっとして、それは
オーラルフレイルかもしれません！

口の機能の“ささいな衰えが積み重なった状態”を「オーラルフレイル」といいます。“年だから仕方ない”と放置すると、心身の健康状態が悪化する危険性があります。**早めに気付いて予防することが大事**です。

「フレイル」とは…健康と要介護の間を指し、簡単にいうと「加齢により体力や気力が弱まった状態」のことです。

Point

オーラルフレイル予防には

かみかみ百歳体操がおすすめです

かみかみ百歳体操とは、高知市で開発された食べる力や飲み込む力をつけるための体操です。四国中央市では、宇摩歯科医師会や歯科衛生士の協力を得て、地域の通いの場である貯筋体操の自主サークルにて「かみかみ百歳体操」を実施しています。



かみかみ百歳体操開始前と開始3か月後の
口腔機能検査の比較より(測定者62名)

	測定項目	内容	向上率
1	飲み込み検査	30秒間で何回唾液を飲み込めるか	48.4%
2	発音テスト(バ音)	5秒間で「バ」「タ」「カ」をなるべく早く発音し、口唇や舌の動きを評価する	51.6%
3	発音テスト(タ音)		61.3%
4	発音テスト(カ音)		48.4%

こんな効果があります！

- ①約半数の方に飲み込みや発音回数の向上がみられます
- ②「むせにくくなった」「食事がスムーズに食べられるようになった」などの声が多く聞かれます



通いの場(貯筋体操サークルやサロン)でかみかみ百歳体操に取り組んでいただくために、ご希望の団体に無料でDVDをお渡ししています。
(※個人への配布はできません)
四国中央市地域包括支援センターまでお気軽にお申込みください。

愛媛県作業療法士会 と 四国中央市地域包括支援センター がおすすめ！

認知症予防体操

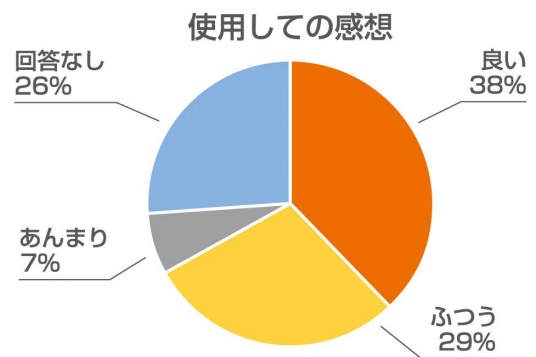
えひめカンカン体操

に取り組んでみませんか

身体と同じように脳も使わないと衰えていきます。この認知症予防体操は2つのことを同時に行い、脳の活動を活性化させることを目的としています。間違えても大丈夫です！頭を使いながら運動を行い、仲間と笑いながら楽しんで認知症予防に取り組みましょう！



しこちゅ～版えひめカンカン体操を使用した方のアンケート結果より
(回答者:69団体)



- ・今後も楽しんでしていきたいです
 - ・あたふたとしながらも楽しんでいます
 - ・難しいバージョンでは笑いが起こり良いと思う
 - ・頭を使い手と足を動かすため良いと思う
- などの声がありました

認知症予防に取り組みたいサークルやサロン・事業所などにDVDをお渡ししています。(※個人への配布はできません)
ご希望の団体の方は、四国中央市地域包括支援センターまでお気軽にお申込みください。



《スピードや難しさの違う3つのバージョンを収録しています》

のんびり
6種類の体操
約5分

にこにこ
6種類の体操
約5分

かけ足
5種類の体操
約4分

～ 認知症を予防する生活改善と早めの気づき ～

血管の老化(動脈硬化)を防ぐ食生活や運動習慣を身につけましょう。また、脳を刺激して活性化させる趣味や活動、心を豊かにする人との交流がある暮らしを心がけましょう。「今までと何か違うな」など感じる場合は、早めに相談しましょう。地域包括支援センターではタッチパネルを使った「もの忘れチェック体験」を行っていますのでご利用ください。

令和6年発行

ちょきん

貯筋体操を

はじめませんか



健康づくり・仲間づくり・
介護予防のために、
「貯筋体操」がおすすめです♪



貯筋体操の動画は
こちらから

<お問い合わせ>

四国中央市地域包括支援センター (0896) 28-6147

〒799-0497 四国中央市三島宮川4丁目6番55号【長寿支援課内】