

## 毎日の食事で気をつけたいこと

◆1日3回、主食・主菜・副菜をそろえて食べる。  
欠食はしない。

◆たんぱく質（肉・魚・卵・大豆・牛乳など）を十分に食べる。

◆食欲がないときは、おかずから先に食べてから、  
ご飯は残すようにする。

◆水分を十分にとる。



高齢者になると、一般的に食が細くなります。  
また、偏食にもなりがちです。体の状態を把握し、  
栄養状態を高める食生活を心がけましょう。



低栄養状態になると、  
血管の壁がもろくなったり、  
ウイルスに対する抵抗力が衰えたり、  
体力が低下します。



# 低栄養に気をつけよう!

中年期にはメタボリックシンドロームに注意が必要ですが、  
高齢期ではフレイル対策が必要です。



※フレイルの段階を経て要介護状態に移行するといわれています。

## ～体重の変化や検査値を確認～

- ◆BMIが18.5未満は「やせ」です。  
※ BMI = 体重 (Kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m)
- ◆1～6ヶ月間に体重が3%以上減少  
体重の急激な減少に注意します。
- ◆血清アルブミン値が「3.8g/dl」以下  
栄養状態に注意が必要です。  
※血清アルブミンはたんぱく質の一種で、  
体の栄養状態を図る指標です。

体重の減少に  
注意!!



# 低体重になっていませんか こまめに体重を測って確認を！

身長と体重から交差する部分の色をチェックしてください

身長 (cm)	体重 (Kg)																							
	36	38	40	42	44	46	48	50	52	54	56	58	60	62	64	66	68	70	72	74	76	78	80	
136																								
138																								
140																								
142																								
144																								
146																								
148																								
150																								
152																								
154																								
156																								
158																								
160																								
162																								
164																								
166																								
168																								
170																								
172																								
174																								

★赤色に近づいてきたら要注意！フレイル予防が必要です。

## 赤色の方

### 「やせ」です

1日3回、主食・主菜・副菜を  
組み合わせて食べるようにします。  
たんぱく質やエネルギーが不足  
しないように注意します。

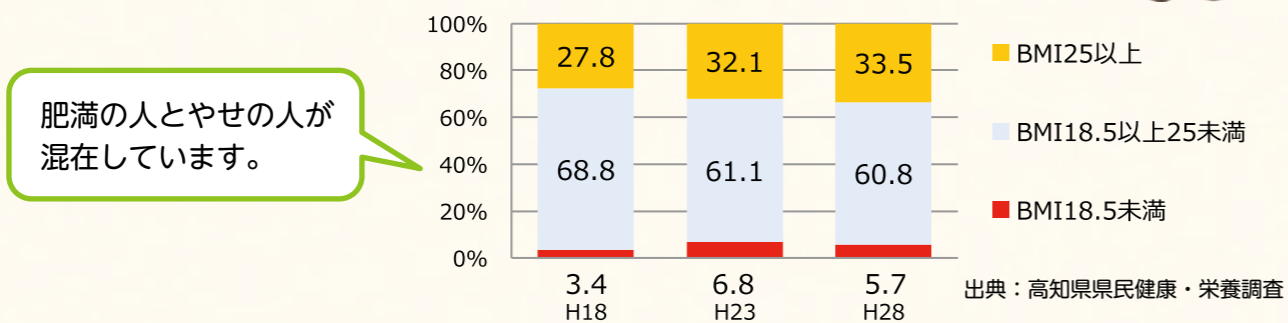
## 黄色の方

### 「肥満」です

よくかんで食べてください。  
また、エネルギーの高い食べ物  
や間食は控えます。



## 65歳以上の肥満度 (BMI) の状況



## 毎日食べていますか？ 10種類の食品

1週間の食事を記録して確認！  
1回でも食べたなら○を記入します

○がつかなかった食品は  
明日食べるようにします。

食品群 \ 月日	／	／	／	／	／	／	／
肉							
魚							
卵							
大豆・大豆製品							
牛乳・乳製品							
緑黄色野菜							
海藻類							
いも							
果物							
油							
合計							

1日の合計点数から判定します

7点以上……この調子です  
4～6点……あと一息です  
3点以下……フレイルに要注意です

同じ食品  
ばかりに  
ならないように！

自宅でやってみよう  
オーラルフレイル予防（健口体操）

● 頬の運動



● だ液腺をマッサージ 3ヶ所のだ液腺を刺激して、つばを出やすく



● 舌の運動



● 言葉の体操

「パ」「タ」「カ」をはっきり発音する

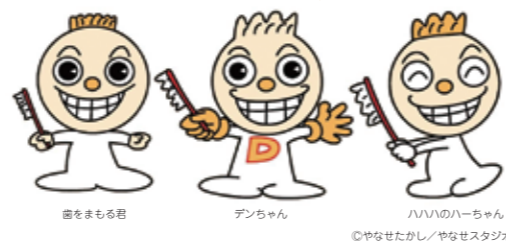


パ パ パ

タ タ タ

カ カ カ

おつかれさまでした！  
おいしくご飯を食べてください



ほかにも、

- 新聞を声に出して読む
  - 家族や友達とおしゃべりをする、一緒に食事をする
- こういったこともオーラルフレイル予防につながります！

ご存知ですか？

# オーラルフレイル



むせる・食べこぼす



食欲がない  
少ししか食べられない



柔らかいものばかり食べる



滑舌が悪い  
舌が回らない



お口が乾く  
ニオイが気になる



自分の歯が少ない  
あごの力が弱い

参考：「オーラルフレイル Q&A」  
著者 平野浩彦、飯島勝也、渡邊裕  
「オーラルフレイルリーフレット」  
公益社団法人日本歯科医師会

当てはまるものはあるか？  
オーラルフレイルのサイン  
かもしれないぞ！



# オーラルフレイルってなに？

高齢期になり心身の機能や活力が衰え、虚弱になった状態を「フレイル」と呼びます。

その中で、お口の働き（口腔機能）の衰えを**オーラルフレイル**と呼びます。

**放置すると全身の衰えにつながるため予防と対策が必要です。**



滑舌が悪くなる



噛めない食品が増える



飲み物でむせる

オーラルフレイルをそのまま放っておくと「**食べる機能の障害**」を引き起こします。

また、健康な人に比べて以下のようなリスクを抱えることが報告されました。

身体的フレイル

**2.4倍**

要介護認定

**2.4倍**

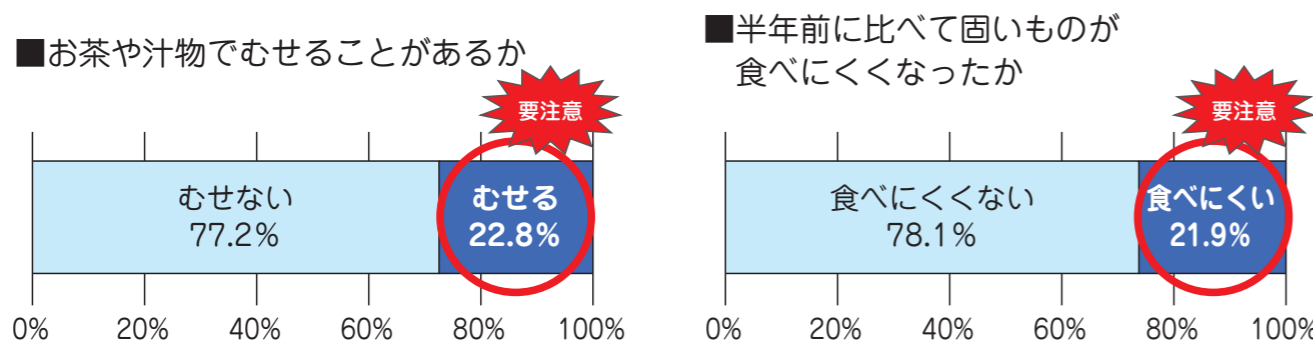
総死亡リスク

**2.1倍**

※Tanaka et al J Gerontol A Biol Sci Med Sci. 2018

# 高知県の現状

令和元年度後期高齢者歯科健診を受診した75歳以上の1,604人について、オーラルフレイル関連項目を調べました。



# オーラルフレイルセルフチェック表

気づかないうちにオーラルフレイルになっている可能性があります。簡単に自分でチェックできる問診票を使い、自分にあてはまるかどうか確認してみましょう。

質問項目	はい	いいえ
半年前と比べて、固いものが食べにくくなった	2	
お茶や汁物でむせることがある	2	
義歯を使用している※	2	
口の乾きが気になる	1	
半年前と比べて、外出が少なくなった	1	
さきいか・たくあんくらいの固さの食べ物を噛むことができる		1
1日に2回以上、歯を磨く		1
1年に1回以上、歯科医院を受診している		1

※歯を失ってしまった場合は、義歯などを適切に使って、固いものをしっかり食べることができるよう、治療を受けることが大切です。



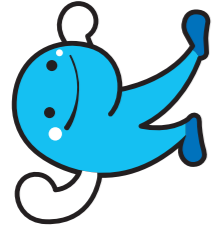
合計の点数が

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
<b>4点以上</b>	<b>オーラルフレイルの危険性が高い</b>

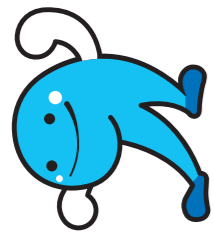
※東京大学高齢社会総合研究機構 田中友規、飯島勝矢：作表

点数の合計が3点以上で「オーラルフレイルの危険性あり」となった方は、かかりつけの歯科医院にご相談ください。





# いきいき百歳体操



ご自宅で気軽に体を動かしていただくことができるよう、高知市が開発しました「いきいき百歳体操」をご紹介します。  
 なお、お住まいの地域で普段から行っている体操がありましたら、ぜひご自宅でもお続けください。  
 ご自身の体調を考慮しながら、できる範囲で体を動かして、運動不足を解消しましょう！

## 準備体操

4種類

①から④の動作を、1～8のかけ声にあわせて各々2回行います。

- ① 深呼吸
- ② 肩と脇腹を伸ばす運動
- ③ 足踏み
- ④ 股関節の運動

**1 深呼吸**

• 鼻から息を吸いながら両腕をあげます  
 • 口から息を吐きながら両腕をろします  
 • 続けてもう1回行います

**2 肩と脇腹を伸ばす運動**

①  
 • 右手を上、左手を腰にあて「1、2、3、4」で左に体を傾け、「5、6、7、8」で戻ります

②  
 • 上にあげる手を左手に変えます  
 • 「2、2、3、3、4」で右に体を傾け、「5、5、6、6、7、7、8」で戻ります  
 • 左右をもう1回ずつ行います

**3 足踏み**

• 椅子に座った姿勢で足踏みをします  
 • 両手、両足を大きく左右交互に振ります

**4 股関節の運動**

※股関節・膝関節の手術（人工関節）をしている方はこの運動は控えてください

①  
 • 両手で右側の膝を抱え、胸の方に引き寄せます

②  
 • 同様に左側も行います

## 整理体操

3種類

各動作を15秒間行います。各々1回行います。

- ① 手首・腕のストレッチ
- ② 太ももの裏のストレッチ
- ③ 首の運動

**1 手首・腕のストレッチ**

①  
 • 写真のように右腕を前に伸ばし、左手を使って手首を伸ばしていきます（15秒間）  
 • 左腕も同じように行います

**2 太ももの裏のストレッチ**

①  
 • 椅子に深く腰掛けて、右足を右斜め前に伸ばします  
 • 両手を重ねた腕を、右足の親指めがけて、体を前へ倒します（15秒間）  
 ※浅く腰掛けすぎると、前方に転ぶ可能性がありますので注意してください

②  
 • ゆっくりと首を右に2回まわします  
 • 左も同じように2回まわします

**3 首の運動**

①  
 • 写真のように右腕を前に伸ばし、左手を使って手首を伸ばしていきます（15秒間）  
 • 左腕も同じように行います

## 筋力運動

5種類

①から⑤の動作を各々10回、ゆっくと数を数えながら行います。

**1 腕を前に上げる運動（三角筋）**

効果：物を持ち上げた時、ベッド（布団）からの起きあがり等の動作が楽になります

①  
 • 両手を軽く握ります

**2 腕を横に上げる運動（三角筋）**

効果：物を持ち上げた時、ベッド（布団）からの起きあがり等の動作が楽になります

①  
 • 両手を軽く握ります

②  
 • 「1、2、3、4」で肩の高さまで腕をあげます

③  
 • 「5、6、7、8」で元の位置まで腕をおろします

**2 腕を横に上げる運動（三角筋）**

効果：段差昇降、浴槽の出入り、トイレでの立ちしゃがみ、床からの立ち上がり等の動作が楽になります

①  
 • 「1、2、3、4」で肩の高さまで腕をあげます

②  
 • 「5、6、7、8」で元の位置まで腕をおろします

**3 椅子からの立ち上がり（大腿四頭筋・大臀筋）**

効果：段差昇降、浴槽の出入り、トイレでの立ちしゃがみ、床からの立ち上がり等の動作が楽になります

①  
 • 「1、2、3、4」で「ゆっくと立ち上がり」

②  
 • 「5、6、7、8」で「ゆっくと椅子に座ります」

**4 膝を伸ばす運動（大腿四頭筋）**

効果：段差昇降、浴槽の出入り、トイレでの立ちしゃがみ、床からの立ち上がり等の動作が楽になります

①  
 • 「1、2、3、4」で右膝を伸ばします  
 • 爪先もつま先も自分の方向に向けるようにします

②  
 • 「5、6、7、8」で元の位置までおろします  
 • 右足が10回終わったら、左足も同じように行います

**5 足の横上げ運動（中臀筋）**

効果：バランスを保つ力が強え、転倒しにくくなります

①  
 • 椅子の背もたれを両手でつかんで立ちます  
 • 「1、2、3、4」で右足を横に上げます

②  
 • 「5、6、7、8」で右足を元の位置までおろします  
 • 右足が10回終わったら、左足も同じように行います

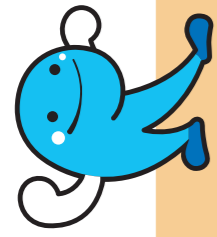


みなさん、一緒に頑張りましょう！

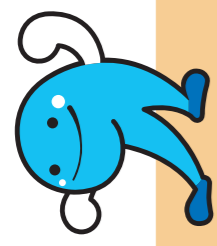


体操の動画はこちらから視聴することができます。  
 QRコードはこちら▶

出典：高知市高齢者支援課



# かみかみ百歳体操



## かみかみ百歳体操とは…?

食べる力や、飲み込む力をつけるための体操で、椅子に座って口の周りや舌を動かします。

### 効果

- 唾液がよく出るようになります。
- 唾液が出ることで、口の中が清潔に保たれ、食べることや飲み込みが楽になります。
- 口の周りに力がつき、食べこぼしやむせることが改善されます。

### 1 深呼吸(3回)



### 2 首のストレッチ(各1回)

**後ろに振り返る(左右とも)**  
ゆっくり後ろへ振り返ります  
はじめに右から10秒間しっかり伸ばします  
左も同様

**首を前に倒す**  
首をゆっくり前に倒します  
10秒間しっかり伸ばします

**首を左右に傾ける**  
ゆっくり首を傾けます  
はじめに右から10秒間しっかり伸ばします  
左も同様

**下を向き左右に首を回す**  
下を向きゆっくり首を回します  
はじめに右から10秒間しっかり伸ばします  
左も同様

### 3 肩の運動

**肩を左右に倒す(各1回)**  
右からゆっくり肩を倒します  
10秒間しっかり伸ばします  
左も同様

**肩を上下運動(2回)**  
1・2・3・4でゆっくり肩を上げて  
5・6・7・8で下におろします

### 4 口の開閉と舌のトレーニング(3回繰り返す)

**「アー」とゆっくり大きく口を開けた後「ーン」と口を閉じる**  
1・2・3・4  
5・6・7・8

### 5 口の周りと頬、舌のトレーニング(3回繰り返す)

**飲みながら「イー」と口角を左右に広げる**  
1・2・3・4  
5・6・7・8

**「アー」と舌を開ける**  
2・2・3・4

**「イー」と飲みしめる**  
5・6・7・8

**そのまま「ウー」と舌をすぼめる**  
3・2・3・4

5・6・7・8で休み  
※手や顔やこめかみの筋肉が、ぶくらんているか確認する

出典：高知市高齢者支援課

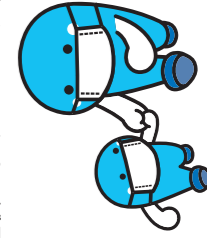
### 感染防止の3つの基本

**1 距離の確保**  
できるだけ2m(最低1m)空ける

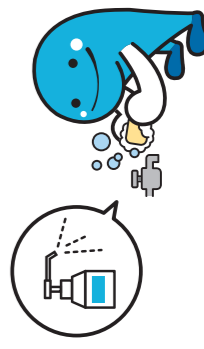
## 新型コロナウイルス感染症対策について

### 2 マスクの着用

症状がなくてもマスク着用



### 3 手洗い、手指消毒



### 6 舌のトレーニング(3回繰り返す)

**①口を開けて舌を動かす体操**  
①口を大きく開ける  
②舌を前へ出す  
③舌を上へ  
④舌を下へ  
⑤舌の口角を舌でさわる  
⑥舌の口角を舌でさわる

**②口を閉じて舌を動かす体操**  
①上唇の内側を舌先で強く押す  
②下唇の内側を舌先で強く押す  
③舌をぐるぐる  
④舌をくるくる  
⑤舌を上を回って左へ  
⑥舌を下を回って左へ  
⑦舌をぐっと持す  
⑧舌をぐっと持す  
頬の内側を舌の先で円をかくように動かす  
舌の先で押す

### 7 口輪筋のトレーニング(3回)

**発声運動**

1・2・3・4で膨らませる  
5・6・7・8ですぼめる  
アップをするように  
口を膨らませる

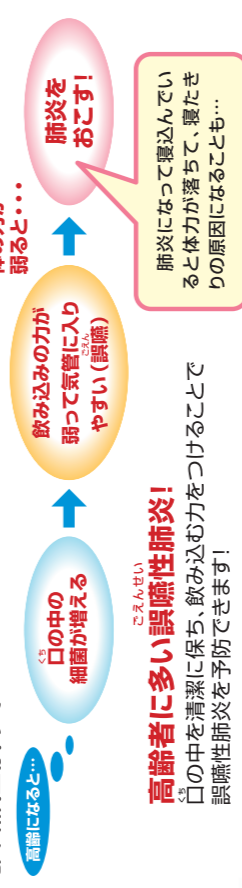
できるだけ大きな声で  
パ、パ、パ、タ、タ、カ、カ、ラ、ラ、ラ、ラ、  
パ、タ、カラ、パ、タ、カラ、  
5回繰り返す

### 9 飲み込みの練習

①深呼吸をするように、ゆっくり息を吸って  
②息をためて、ゴックンと飲み込む  
③ゆっくり息を吐く  
④休む  
①～④を3回繰り返す

## 口を元気にするワンポイント

### 誤嚥性肺炎とは…?



### 高齢者に多い誤嚥性肺炎!

口の中を清潔に保ち、飲み込む力をつけることで誤嚥性肺炎を予防できます!

### お口をきれいにしよう!

1. 夜寝る前は必ず、歯・入れ歯をきれいにする
2. 舌もきれいにする

- ・力を入れずに奥から手前に優しく動かす
- ・やわらかいハイブラシか舌ブラシを使用する



何でも相談できるかかりつけ歯科医をもっと安心です。