

かきつばた

Vol.79

2019年6月

あいち診療所野並
名古屋市天白区福池
2-330-2
TEL052-895-6637
令和元年6月1日発行

オーラルフレイル（序章）

言語聴覚士 大竹 功剛

先月号で「フレイル」という言葉が紹介されたように、高齢者の健康寿命に影響を及ぼす大きな要因として、このフレイルという概念が広まっています。フレイルの特徴は適切な対応によって改善・回復が可能な段階であり、早期に介入することによって健全な生活を取り戻せる可能性があることです。

近年では口腔の虚弱化、あるいは口腔の虚弱化からくる全身への影響が注目されており、口腔のフレイルとすることで「オーラルフレイル」呼ばれてています。オーラルフレイルはフレイルの前段階である前フレイル期にその症状が現れます（図）。つまり「お口の問題が出てきたらフレイルに注意せよ」です。フレイルから続く要介護状態に陥ることなく、健やかで自立した暮らしを長く保つためには、この段階で早く気づき、予防や改善に努力することが重要です。オーラルフレイルをそのままにしておくことは身体

の衰えにつながり、その

先に予見される摂食時の不具合や低栄養、さらには誤嚥性肺炎などの疾患を引き起こしかねません。

フレイル段階図



出典：東京大学高齢社会総合研究機構 教授 飯島勝矢

生活の意識を変えることで、より健康近づくことができます。

我が国が高齢者の口腔衛生について以前より力を入れてきたアクションの一つに「8020運動」があります。これは4面のコラムもありますが、「80歳になつても20本以上自分の歯を保とう」という運動です。その理由は20本以上の歯があれば、ほとんどの物をしっかりと噛んで食べられる、ということになります。この運動の達成者の割合は、開始された平成元年当初では7%程度でしたが、平成29年に厚生労働省が発表した内容によりますと51.2%になりました。オーラルフレイルの予防に対しても8020運動に続く国民運動として広く普及されることが期待されます。蛇足ですが、8020運動は昭和63年に愛知県が提唱したものが全国で展開されるようになりました。皆さんご存知でしたか？

さいごに、オーラルフレイルの症状を表にして出しました。当てはまる方もいらっしゃるかるだと思いますが、次回号ではオーラルフレイルの予防、改善についてご紹介したいと思います。

表

オーラルフレイルの症状

- 硬いものが食べにくくなってきた
- 食事でよく食べこぼすようになった
- 食事中わずかにむせるようになってきた
- 口がよく渴きやすい
- 滑舌が悪くなってきた

『健康寿命を延ばすために』

今回はフレイルの基準とフレイルサイクル、フレイルの予防についてお話をさせていただきたいと思います。

【フレイルの基準（Friedの基準）】

5項目からなり、3項目以上該当するとフレイル、1または2項目の場合にはフレイルの前段階であるプレフレイルと判断されます。

1、体重減少：意図しない年間 4.5 kg 以上または5%以上の体重減少

2、疲れやすい：何をするにも面倒だと週3～4日以上感じる

3、歩行速度の低下

4、握力の低下

5、身体活動量の低下

フレイルには体重減少や筋力低下などの変化だけではなく気力の低下なども含まれます。

機会があれば握力測定や歩く早さ（例 10メートルの歩行時間）などを把握しておくとフレイルに早く気づくことや予防ができると思います。（図1）がフレイルサイクルといわれるものです。フレイルサイクルにあるサルコペニアとは筋肉量が減少し歩行速度などが低下している状態です。フレイルの状態の中でも筋肉に注目した概念です。

サルコペニアには加齢に伴う筋力低下と疾患によつておきるものと2種類あります。また、ほぼ同時に起こることもあります。フレイルサイクルをサルコペニアから説明すると、加齢や病気で筋肉量が低下しサルコペニアが起こると身体機能が低下します。足の筋肉量の低下により歩行速度が落ちたり疲れやすくなるため全体の活動量が減少します。全体の活動量が減少するとエネルギー消費量が減り、必要エネルギー量も減ります。

また、加齢に伴う食事量の低下が加わると慢性的な栄養不足となり

サルコペニアを進行させ筋力低下がすすむという悪循環になります。悪循環を断ち切ることで、フレイルの進行を予防することができます。

③栄養療法④感染症の予防などが挙げられます。

今回は②運動療法について挙げさせていただきます。

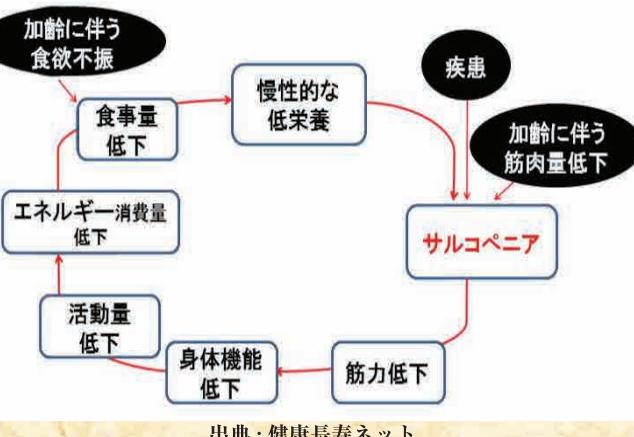
サルコペニア、筋力低下に対しては高齢者であつても適切な運動療法によって筋力が維持されるといわれています。

介護予防の体操や運動も良いですが、普段の日常生活に運動の要素を取り入れることも良いかと思います。例えば、「出かけるときは徒歩で出かけ、お尻と背筋を伸ばして腕を大きく振って、歩幅を少し広げて歩く」などいつもの動作を少し大きくするだけでも全身の筋肉を効率よく動かす事ができます。

また、「できるだけ歩く機会を増やす」や「意識して階段を使う」などして体を動かすことを意識していただくことがフレイル予防に繋がります。

文責 理学療法士 内田 静香

フレイルサイクル



歩き方



イベント紹介



到着♪南天中♪♪



塩原花見街道にて♪



桜晴れ！



フルーツサンド作りをして
美味しいいただきました！



皆さん順番にマイクを
回しています♪



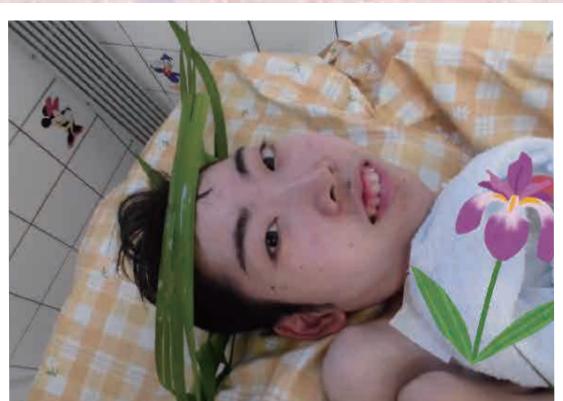
憩いの庄



絵の具を使って封筒こいのぼりをつくりました



5月4日じゅうぶ湯にはいりました



管理栄養士よりお便り

8020(ハチマルニイマル)運動



あいち診療所野立

	月	火	水	木	金	土
午前	畠 / 村岡	野村	野村	野村 (もの忘れ)/ 畠	野村 / 村岡	第135週 岡崎 第24週 野村
午後	岡崎	野村	野村	畠 <small>夜9時まで</small>	岡崎	

診療時間 午前 9:00 ~ 12:00
午後 4:00 ~ 7:00 木曜日は夜9時まで

予約制

もの忘れ相談外来

毎週木曜日 午前 9時 ~ 12時

あいち診療所滝の水

	月	火	水	木	金	土
午前	岡崎	岡崎	岡崎	岡崎	岡崎	岡崎

診療時間 月水木 午前 9:00 ~ 12:00
火金 午前 9:00 ~ 10:30

医療法人 あいち診療会

あいち診療所 野並
052-895-6637

あいち診療所 滝の水
052-878-1212

のなみ居宅介護支援事業所
0120-890-709

のなみ訪問看護ステーション
052-895-5806

滝の水 憩いの庄
052-878-1751

滝の水 憩いの学校
052-838-8878

おさらい (前号までに掲載した大事なお知らせ)

時間外診療

電話での相談に24時間対応します。
通院中の方 (処方日数内) で、体調に
変化があり相談したい場合
895-6637
までお電話下さい。

発熱・下痢の時は …

来院前にお電話下さい。待ち時間が少
なく診察できるように致します。
895-6637
電話がない場合、待合室をご利用いた
だけないことがあります。

わいわい俱楽部

月会費500円で送迎致します。
朝は10時すぎのお迎え、帰りは11:
30と12:30の2便です。利用の無い
月はお金は頂きません。
(1人で車の乗り降りが可能な方に限ります。)



予防接種

予約制で短い待ち時間で行います。
(相談が無い方に限ります) 予約した
時刻前までご準備下さい。
前の方の診察が終わり次第、診察致し
ます。

編集後記 【歯】近藤真理子

1面、栄養士さんからのお便りでも紹介されている8020運動。皆さんはご存じでしたか?

歯磨きが苦手だった私は小学校の歯科検診で引っかかり、夏休みは大嫌いな歯医者通いに明け暮れました。利用者の口腔ケアをさせて頂くとき「私は全部自分の歯よ」とか「表彰されたのよ」といわれるとあの頃もう少し歯を磨いていればよかったと思わず口をふさいでしまいます。私の歯は80歳の時なん本残っているんだろう…

今更ですが、口腔ケアを怠ってはいけないと思います。

義歯のつけ外しが面倒だと言って、堅いものを食べないでいる方をときどき見かけます。噛むことで脳への血流が増加するといい、認知症の予防、ひいては健康寿命の延長にも大きな効果があるそうです。いつまでも堅いものをかんで食べられるように心がけたいですね。