



健口体操で健康長寿を目指しましょう！

発音がはっきりしない、噛めない食品が増えるなど、老化現象だからと放置していませんか？

ささいな口の機能の低下は、進行すると身体の衰え(フレイル)と大きく関わり要介護状態のリスクが高まります。

●やってみましょう！健口体操

口の機能の低下は、予防および改善することが可能です。健口体操でお口の健康を保ちましょう！

①口の運動

・唇を突き出します
(ウと発音する)。



・横に引きます
(イと発音する)。



※自分でできない場合は、介護者

が手指でやさしく動かしてあげます。

②舌の運動

・舌の突出、引っ込めを繰り返します。



・舌を左右に動かし、左右の唇の角をなめます。



・舌打ちをします。

※うまくできない場合は、ぬれたガーゼで舌を持ち、動きを介助します。

③唾液腺マッサージ

加齢により分泌能力が低下したり、内服薬などの影響で口が渇きやすくなったりします。マッサージをして、唾液の分泌をうながしましょう。

・^{しかせん}耳下腺への刺激

人差し指から小指までの4本の指を頬にあて、上の奥歯のあたりを後ろから前へ向かって回します。(10回)



・^{がつかせん}顎下腺への刺激

親指をあごの骨の内側のやわらかい部分にあて、耳の下からあごの下まで5か所ぐらいを順番に押します。(各5回ずつ)



・^{ぜっかせん}舌下腺への刺激

両手の親指をそろえ、あごの真下から手をつきあげるようにゆっくりグーッと押します。(10回)



出典：愛知県歯科医師会

低栄養を予防しましょう

●そもそも低栄養ってなに？

低栄養とは、食欲の低下や食事が食べにくいなどの理由から徐々に食事量が減り、身体を動かすための必要なエネルギーや筋肉や皮膚、内臓などをつくるたんぱく質が不足した状態のことをいいます。

●低栄養を予防するために

- ・3食欠かさず食べましょう。
- ・毎食、主食(ごはん・パン・麺など)、主菜(肉・魚・卵・豆腐など)、副菜(野菜・芋など)をそろえて食べましょう。
- ・あっさりしたものだけではなく、1日に1品は油を使った料理を食べましょう。油脂類のとりすぎは肥満などの生活習慣病の原因につながりやすいですが、体に必要なエネルギー源でもあります。

ます。1日に1品は油脂を使った料理を食べましょう。

- ・1日に必要な量のたんぱく質源となる食品をきちんととりま

しょう。たんぱく質は血液や筋肉などを作り、体力や免疫力の維持にも役立つ、大切な栄養素です。積極的にとりましょう。

献立例

おひたし(副菜)

野菜を中心にビタミン・ミネラル・食物繊維を十分にとりましょう。

焼き魚(主菜)

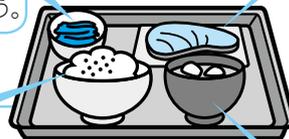
主に魚・肉・たまご・乳製品・豆腐などから、タンパク質やカルシウムを十分にとりましょう。

ごはん(主食)

米・パン・めん類などの穀類で、糖質からのエネルギーをとりましょう。

野菜のみそ汁(汁物)

野菜や海草をたくさん使って第二の副菜の役割に。



1日に必要なたんぱく質食品の例



肉…薄切り3枚程度
(約60~70g)



魚…1切れ
(約80g)



卵…1個
(約50g)



牛乳…コップ1杯
(約200ml)



豆腐…1/3丁
(約100g)