

フレイルを予防しよう

その3.オーラルフレイルの予防

今回はオーラルフレイルの恐ろしさとチェック方法についてお話ししました。では、どのようにして予防すればいいのでしょうか。

●オーラルフレイルを予防するには？

- ◎丁寧に歯磨きをする
 - ◎定期的な歯科健診を受ける
 - ◎噛み応えのあるものを食べる
 - ◎しっかりと声を出す
 - ◎早口言葉を言う
- などを、日常生活の中でも意識して行いましょう。

●やってみよう!自分でできる予防法

噛む力や飲み込む力を維持し、唾液の分泌を促す体操に取り組むこともオーラルフレイルの予防に有効です。

口腔機能の保持・回復のための体操

ゆったりとした姿勢で背筋を伸ばして行いましょう。



顔面体操

口の周りの筋肉を運動させたり刺激を加えることで機能低下を抑え、食べこぼしなどを防止します。自分に合ったペースでリズムカルに行いましょう。



連載 第二二回

自分らしく暮らす 認知症と私

辰川会グループ
社会福祉法人さんよう理事長

辰川 和美さん

京都市出身。広島大学教育学部心理学科卒。大学では学習や記憶のメカニズム・感覚とその認識のシステムなどを学ぶ。その後、医療施設の経営やデイサービス・特別養護老人ホームなど介護事業を運営。認知症の人の生活しづらさや、家族の不安・困惑に対する支援を続け、ライフワークとして取り組んでいる。

高齢者にとって正しい食生活とは

◆満遍なく食べよう

バランスの良い食事とは偏らずにさまざまな食品を食べる事。よく「これは栄養があるから」と言いますが、食品によって蛋白質・脂肪・炭水化物・ビタミン・ミネラルなど、含まれている栄養素は異なり、体の中で果たす役目がそれぞれ違うので、満遍なく食べることが大切です。

日本食は、食材だけでなく調理方法や調味料も豊富。好き嫌いや季節の素材を上手に利用し塩分を控えめにすれば、それだけで健康食と言

認知症キャラバンメイトとして、認知症の正しい理解を普及させる活動に長年携わっています。認知症サポーター養成講座で私の話をお聞きになった方もおられるでしょう。講演では「認知症予防に効く食べ物」は？という質問をよくいただきます。「○○を食べれば認知症を防げる」のなら、皆さんこぞ取り組まれるでしょう。認知症を恐れる必要はなく、残念ながら、今のところ「認知症を確実に予防する魔法の食べ物」はありません。そこで認知症になるリスク（危険性）を



少なくする可能性のある、食生活についてお話しします。

認知症の原因となる病気はいろいろありますが、アルツハイマー型認知症や脳血管性認知症の危険因子の一つに生活習慣病があります。高血圧や脂質異常症、糖尿病などです。若・中年期には、これらの生活習慣病を予防し、将来の認知症の発症予防につながることに重要です。そのためには▽バランスの良い食事▽摂取カロリーを守る▽糖分を控える▽糖分の多い間食を控えるなど、どれも特別な事ではないのですが、続けるのはなかなか大変です。

◆食事量の減少に注意

ただし、高齢期になると食欲低下や運動量の減少から、気づかぬうちに食事量が減少し低栄養になりがちです。摂取カロリーの減少は認知症の発症や重症化を促すことになるので、自分に必要なエネルギー量（カロリー量）を知ることが大切です。その

上で、塩分控え目な食事を心掛けましょう。塩分は調味料だけでなく、うどんやパン・ハム・かまぼこなどの加工品にも含まれ、外食や出来合いのおかずなどには意外と多く含まれているので注意が必要。香辛料を上手に使って薄味に慣れましょう。しっかりと食べてほしい食品は青魚や緑黄色野菜・海藻など。また緑茶・オリブ油・赤ワイン・カレー・コーヒーなどは認知症予防の有効性に関する研究に取り上げられています。何より食事は楽しむことが大切です。

玄関先でお買い物。とっても便利な「移動スーパーとくし丸」です。

新鮮な食材を届けたい！

究極のセレクトショップ！

御用聞き、商品の注文もお気軽に！

あなたも移動スーパーとくし丸で「個人事業主」になってみませんか。

少しでも興味のある方はお気軽にお問い合わせください。

ニチエーとくし丸担当：中本(なかもと)まで
TEL:080-2884-0986

NICHE NICHE 株式会社ニチエー本部：福山市南松永町2丁目19番31号

霊視・手相・タロット・殺界でナチュラルに占います。

遠くても行く価値有り！口コミで「当たる！」と有名な占いで、将来・仕事・恋愛など、さまざまな悩みを相談してみませんか？市内から離れた自然豊かなサロンでは、マスク着用やアルコール消毒などで、新型コロナウイルス感染予防対策を行っています。貴方のお悩み、解決します。

★1回(60分)…4,000円(質問はいくつでもOK!)

占い ララ★ラビアン
tel.084-988-0049
福山市沼隈町中山南2182
【営】10:00~17:00 ※完全予約制【休】水曜【駐】有

セブンイレブン 沼隈病院 ぶどう園 沼隈病院 八日谷タム 沼隈病院より車で約10分