

フレイルを予防しよう

その2.オーラルフレイル

●オーラルフレイルとは?

高齢になって口腔の筋肉や活力が低下し、歯や口のさまざまな機能が衰えること。「オーラルフレイル(口腔の虚弱)」を予防することが「健康寿命の延伸」につながります。

●やってみよう!オーラルフレイルチェック

あなたにオーラルフレイルのリスクがあるかどうか、チェックしてみましょう。リストの質問に答えてみてください。合計点数が0~2点なら危険性は低いですが、3点はオーラルフレイルの危険アリ。4点以上のあなたは、危険性が高いでしょう。

質問事項	はい	いいえ
半年前と比べて、堅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	
入れ歯を使用している(※)	2	
口の乾きが気になる	1	
半年前と比べて、外出の頻度が少なくなった	1	
さきいか・たくあんくらいの堅さの食べものが噛める		1
1日2回以上は歯を磨く		1
1年に1回以上は歯科医院を受診している		1

※歯を失ってしまった場合、入れ歯などを適切に使って、堅いものをしっかり食べることが出来るように治療を受けることが大切です。
©東京大学高齢社会総合研究機構 田中友規、飯島勝矢:作表

●初期症状を見逃すな

オーラルフレイルの始まりは、ほんのささいな症状で見逃しやすく気付きにくいので、注意が必要です。むせたり食べこぼす、食欲がなく少食、軟らかいものばかり食べる、滑舌が悪い、口が渇いたり臭ったりする、自分の歯が少なく、噛む力が弱いなどの症状があれば要注意。放っておけば、噛む機能の低下→噛めない→軟らかいものを食べると負の連鎖が始まり、食欲の低下→低栄養→筋肉の減少→身体機能の低下と、寝たきりや要介護状態へ進行してしまうリスクが高まります。

●周囲の気付きも大切

しかしオーラルフレイルは、早い段階で適切な対処をすることで、再び健康な状態に回復することができるのが最大の特徴です。本人が自覚しにくい場合が多いので、家族や周囲の人が気付いてあげることも大切です。

※次回は具体的なオーラルフレイル予防法をご紹介します。

5年後、高齢者の5人に1人が認知症という予想を踏まえ

国は本格的に認知症対策に取り掛かりました。5年計画でオレンジプランという名で認知症施策が示され、その後7つの目標を明確にした新オレンジプランへ発展。多方面からの施策が示され、実施されました。その結果、認知症が「痴ほう症」と言われていた頃に比べると理解・関心とも深く広くなり、医療や介護も充実しました。

一方で、認知症の人は予想をやや上回る程度に増加を続け、現在は50万人から600万人と言われていいます。そんな中、昨年4月、国から新たに「認知症施策推進大綱」が発表され、予防を含む認知症に対するさまざまな取り組みが発表されました。

当初、取り組む強い姿勢として数字目標があげられたのですが、予防にこだわりすぎると、認知症になつた人が落第者になり自信を失うなどとの反発が当事者や家族からあり「共生と予防」を両輪と位置付けています。認知症になっても地域で安心して暮らせる「共生」と、重度の予防を含めた「予防」に国を挙げて関わる決意が示されています。

◆PPKは可能でしょうか?
PPK(ピンピンコロリ)と、誰の手も煩わせずにあの世に行きたい、



2012年に厚生労働省から発表された調査報告によると認知症の人は推定420万人。年々増加し2025年には700万人を超え、高齢者の5人に1人は認知症になると予想されています。従来の公的試算では約250万人と予想されていたため、この数字は驚きとともに反響を呼び、

世界に新型コロナウイルス感染が拡大しています。我が国は欧米諸国に比べると数の上では被害が少ないものの、まだまだ不安が募ります。今まで当たり前だった生活スタイルを見直す必要性ととともに、「健康であることの大事さ」にも改めて気付かされました。

これまで、認知症の基本的な知識や認知症の方に起こる症状についてお話ししてきましたが、今回は認知症の予防を含め高齢期を健康に生きることについて考えます。

自分らしく暮らす 認知症と私

連載 第二回

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。

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

新型コロナウイルス感染症予防に 取り組みましょう

相談窓口にご相談する目安(該当しない場合の相談も可)

- 呼吸困難、倦怠感、高熱など強い症状のいずれかがある人
- 高齢者、糖尿病・心不全・呼吸器疾患など基礎疾患がある人、透析中の人、免疫抑制剤や抗がん剤を使用している人、比較的軽い風邪症状がある人
- 発熱や咳など軽い風邪症状が4日以上続く場合(強い症状、解熱剤を連続使用中の人とはすぐ相談を)

相談窓口

- 福山市在住の人 ☎084-928-1350(同市各保健所)
- 広島・呉・福山市以外の広島県内在住の人 ☎082-513-2567(同県各保健所)