

あさか訪問通信



オーラルフレイル 低栄養について

R2.12月号



オーラルフレイルとは？

オーラルフレイルとは、**口の虚弱（ささいな口の機能の衰え）**という意味です。フレイルは病気ではなく病気になる一歩手前で、生活環境を変えることによって健康を取り戻せる状態を示します。症状がひどくなる前に気づき対応することが大切です。



チェックリスト

- ☐ 硬い物が食べにくい
- ☐ 汁物でむせる
- ☐ 口の乾燥が気になる
- ☐ 薬が飲み込みにくい
- ☐ 薄味がわかりにくくなった
- ☐ 食べこぼしがある
- ☐ 口の中に食べ物が残りやすい
- ☐ しっかり奥歯で噛めない



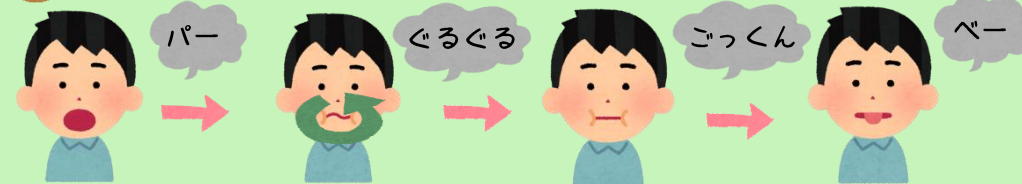
0～2個	オーラルフレイルの可能性低い
3個	オーラルフレイルの危険性低い
4個	オーラルフレイルの危険性が高い

※合計が**3個以上**あてはまる方は、歯科医師まで相談ください。



お口の健康体操

～自宅で簡単にできるリハビリ法～



目は大きく開き
口を大きく開く

口は閉じたまま舌に力を
入れ内側をなめるように
回す（右回り、左回り）

ここで溜まった
唾液を飲み込む

舌の先に力を入れ前に
出す（10秒キープ）

★毎日3回以上、繰り返し続けることにより、**脳の血流アップ**や
唾液の分泌アップで口が潤い、舌の力で飲み込む力も向上します。



低栄養について

「低栄養」とは体を動かす為に必要なエネルギーと、**筋肉、皮膚、内臓**などをつくる**たんぱく質が不足した状態**を言います。食事の摂取量の低下によって低栄養が続くと**体重の減少**や**筋力の低下**、**免疫力の低下**にも繋がります。高齢者に必要な1日の摂取カロリーは「**約2200kcal**」と言われてます。栄養補助食品などを上手に取り入れて低栄養を予防しましょう。

お知らせ

医療費控除を活用しましょう

税

医療費控除とは1年間に医療費を**10万円以上支払った場合**、受けられる控除です。介護保険も**医療系のサービスを利用した際に**、控除の対象となります。また、**6ヶ月以上にわたり寝たきり**で、「**オムツ使用証明書**」を医師に記載してもらった際も控除の対象となります。「**オムツ使用証明書**」はオムツメーカーのホームページよりダウンロードできます。必要な方は、印刷して医師に作成を依頼しましょう。控除の手続きには、**オムツ代の領収書が必要**となりますので大切に保管しておきましょう。その他に、**生計が同一のご家族分**もまとめて申請可能です。