

あさか訪問通信

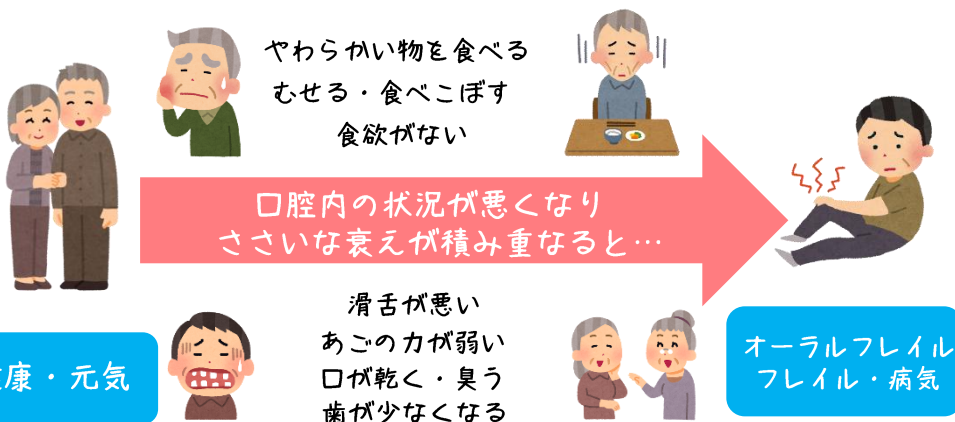


お口からはじまる
介護の入り口



R7.11月号

秋も深まり、夜の寒さが強まってまいりましたが、いかがお過ごしでしょうか？年を重ねても若々しく元気に過ごしたいものですが実は、加齢による衰えとお口の状態には深い関わりがあります。心身の衰えに繋がってしまう**お口の機能低下**、**オーラルフレイル**についてご紹介していきます。※フレイルとは加齢により心身が老い衰えた状態のことを指します。

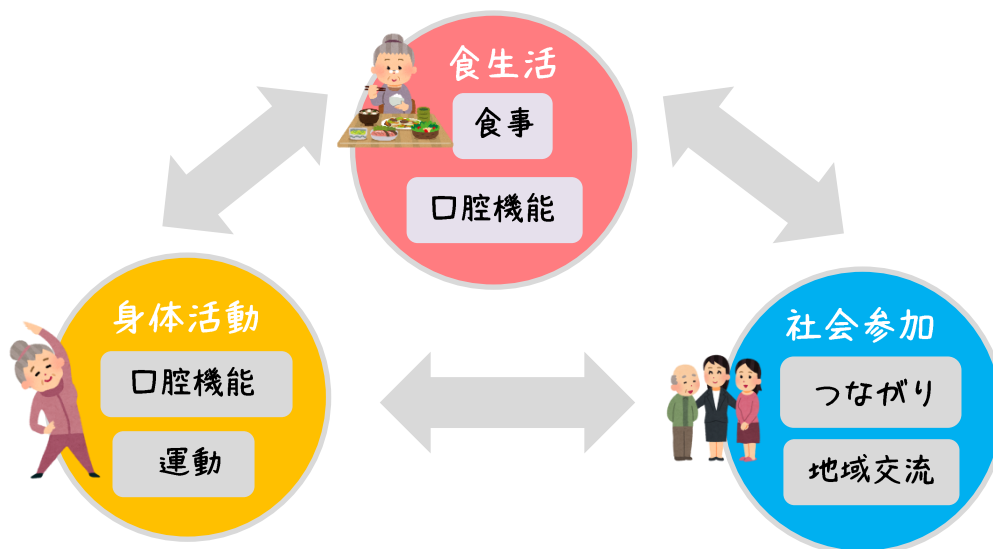


人は誰しも健康で自立した生活が送れる状態から介護が必要な状態へと、「老いの坂道」をゆっくり下がっていきます。

この坂道の間には、筋力や心身の活力が低下「フレイル」（虚弱）と呼ばれる段階があり、**要介護となる要因**となっています。

このフレイルの段階で早めに気づいて対処すれば、健康な状態に戻すことができます。

●健康寿命を延ばすための3つの柱



要介護状態を防ぐ3つの柱は、「食生活（栄養・口のはたらき）」「身体活動（体力）」「社会参加」です。外に出て積極的に活動することで、心身の機能を高める機会が自然と増えます。逆に、社会とのつながりを失うことが、要介護の最初の入り口とも言われます。集まりなどに参加し、外出の機会を増やしましょう。

●口腔ケアはなぜ大切なのか

口腔ケアは健康にとって必須と言っても過言でないほど大切なものになります。安全に口腔ケアするためにも家族、介護者は適切なケアを心がけてください。高齢者は口腔ケアの大切さを理解することが重要です。お口の中が清潔に保たれ健康も維持できると食べる楽しみ、会話の楽しみも増えます。高齢者の生活の質が向上するということは、身体、お口、心の健康にも繋がります。これから冬にかけて、お口の中も乾燥しやすくなります。唾液は口の中を潤すだけでなく、食べ物の消化を良くし、口内細菌も抑制するなど大切な役割を果たしています。訪問歯科を活用し健康寿命を延ばしましょう♪