

# あさか訪問通信

## 高齢者の免疫低下

～健康長寿の健康づくりへ～

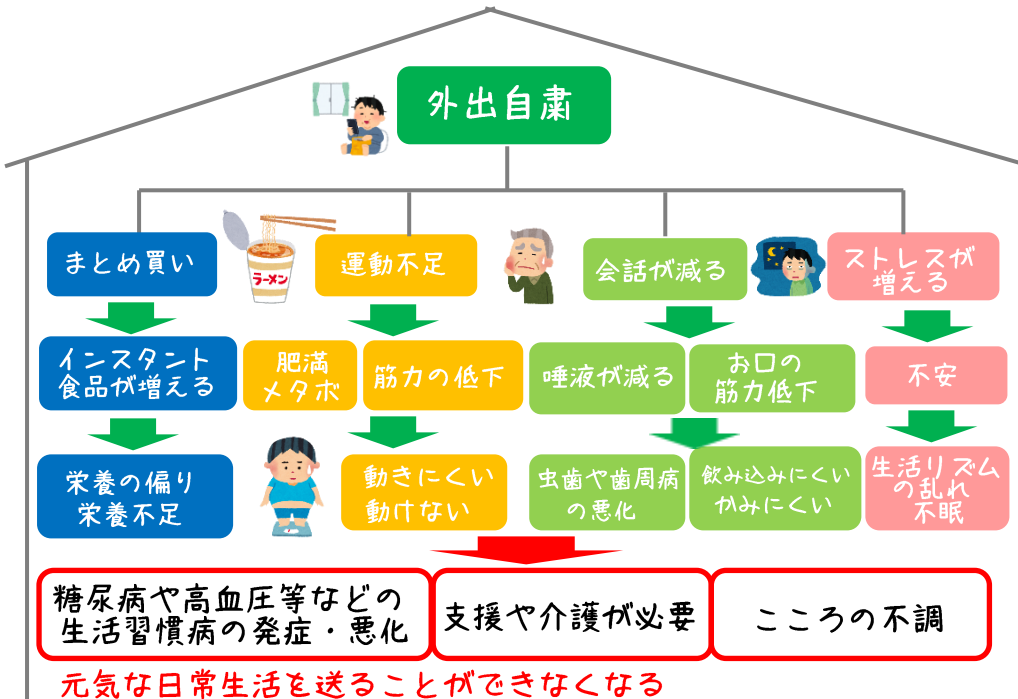


R4.8月号

## 自宅でできる健康づくり

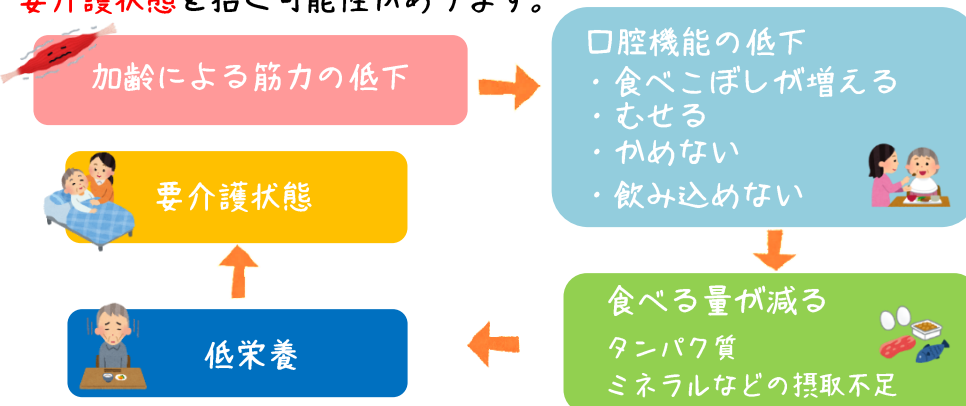
新型コロナウイルス感染症拡大防止の為、イベントなどが中止となり自粛期間が長くなっております。外出自粛で、ストレスが溜まったり、運動不足や筋力低下、生活リズムの乱れ、知人・友人に会う機会の減少が長期にわたることで、体調を崩しやすくなり、高血圧や糖尿病などの生活習慣病や要介護状態の悪化が心配されます。

ウイルスに負けない体づくりをするためにも、私たち一人ひとりが自身の免疫力を高めるような生活をする必要があります。



## 口腔機能低下の負のスパイラル

口腔機能低下には、加齢による筋力の低下からはじまり、最終的には要介護状態を招く可能性があります。

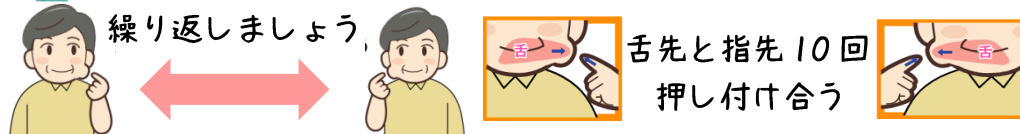


当院では、飲み込みを専門とする歯科医師が在籍しております。お困りのことなどございましたら、担当歯科医師までお知らせください。

## 歯を失うとどのような影響があるか

歯を失うとよく噛めなくなります。すると早食いになってしまったり、柔らかい食品や糖質の高い麺類を好むようになります。ますます噛む力や飲み込む力が落ちて、肉や魚などのたんぱく質の摂取量が減っていきます。これが糖尿病を悪化させたり、高齢者の低栄養、運動機能の低下、骨折などを起こす原因になってしまいます。

## リハビリ法 (舌の体操)



- ① 舌を左のほほの内側に強く押しつける
- ② 自分の指で口の中の舌先をほほの上から押さえる
- ③ それに抵抗するように、舌をほほの内側にゆっくり10回押しつける
- ④ 右のほほでも同じことを繰り返します

舌がなめらかに動き飲み込みやすくなる効果があります