

今月は“やってみよう” フレイル予防 ～栄養・口腔編～

高齢になるにつれ筋肉量や筋力が低下してくると、動くのが億劫おっくうになったり、活動量が低下したりします。また、味を感じにくくなる・噛む力が弱くなっていくなどの変化が見られると、食事の摂取量が減少し、低栄養状態になるリスクが高まります。この状態を虚弱(フレイル)と言います。

フレイルを防ぐために1日3食食べましょう！

- 主食…ご飯・パン・麺類など
- 主菜…肉・魚・卵・大豆製品など
- 副菜…炒め物・煮物など
- 副副菜…サラダ・和え物・フルーツなど
- 汁物…味噌汁・スープ・お茶など



手軽に食べられるものを購入しておくときや、もう一品増やしたいときに役立ちます。主菜のたんぱく質をしっかりと食べることでフレイルを予防しましょう！

手軽に食べられるもの



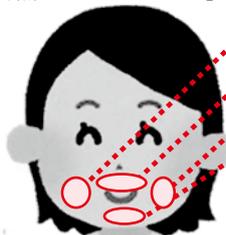
口から元気に！美味しく食べましょう！

口の役割…食べる・味わう・話す・呼吸・表情をつくるなど

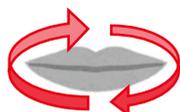
口の衰え(オーラルフレイル)のため噛む力や舌の動きが悪化し、食事やコミュニケーションなどにも影響します。ささいな衰えである「むせる」「食べにくい」「話しにくい」などを、年のせいとあきらめていませんか？ 早めに気づいて『オーラルフレイル』を予防し、“健口”を保ちましょう

舌体操

唾液が出て食べやすい
誤嚥ごえん・むせなどの予防



- 舌を口の中で
- ・右頬に押し付ける
- ・上の前歯と唇の間にいれる
- ・左頬に押し付ける
- ・下の前歯と唇の間にいれる
- ・グルッとまわす



食べる・飲むときの姿勢

あごは引き気味にする

足底はかかとまで
床につく

