

「フレイル」って？

- ①筋力の衰え、②歩行速度の低下、③活動量の低下、④疲労、⑤体重減少のうち3項目以上該当する場合、「フレイル」と呼んでいます。

フレイルは何が問題ですか？

フレイルの状態になると、心身が虚弱で生活機能に支障をきたします。自力で生活が難しく、介護が必要な状態になります。また、フレイル状態は、身体的な課題にとどまらず、精神・心理的課題、社会的課題にも広がります。

フレイルの予防は？

フレイルは突然になるものではありません。活動の低下、栄養の低下、気力の低下、筋力の低下など、心身が虚弱となっていく過程を「フレイルサイクル」と呼び、この過程のどこかを断ち切ることが一番の予防になります。そのためには、個々の人が自身の身体の状態を知ることが第一歩です。

産学官連携で専門的調査を実施

2021年度より2023年度まで産学官連携プロジェクトを実施しました。生活機能・運動機能・栄養状態・口腔機能・閉じこもり・認知機能・抑うつ状態を調査して、フレイルに至る順序や市民の実態を検討しました。

専門的調査で明らかになったこと

- ★「抑うつ状態」が「活動度低下」を引き起こし、その後「口腔機能低下」、「栄養低下」、「運動能力低下」、「要介護状態」の順番である
- ★高齢者の1年後は、「口腔運動低下」、「抑うつ状態」の割合が向上する
- ★後期高齢者は「転倒リスク」が高い
- ★普段行っていることは機能低下しないが、行っていないことは確実に低下する。
- ★身体運動は普段多く行っているが、口腔運動はあまり行っていない
- ★口腔機能向上のための施策が必要

高齢者を取り巻く課題

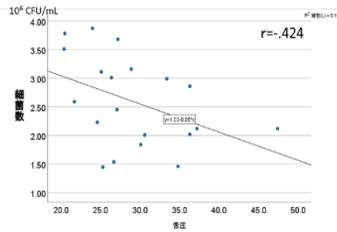
1. 誤嚥性肺炎の罹患が多い
2. 窒息事故が多い
3. 感染症の罹患（免疫力の低下）
4. 転倒リスク
5. 筋量の減少
6. 口腔機能低下
7. 認知機能低下
8. 低栄養

口腔機能に特化した検診と口腔機能向上に向けた活動が必要⇒口腔機能検診の実施

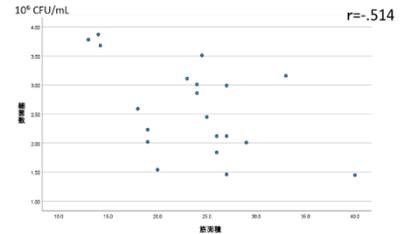
産学官連携活動で地域高齢者の口腔機能を支えます



口腔機能検診結果



舌圧と口腔内細菌数との関係



上腕筋面積と口腔内細菌数との関係

口腔周囲の筋量や筋力を高めることが、口腔内細菌数を減らすことに繋がる。その結果、感染症や肺炎を減らすことができる可能性がある。

口腔内細菌減少を目的とした運動

お口の運動を高める練習

口の運動は動く範囲と力が大切です。4つの運動を毎日して元気に毎日過ごしましょう!!
各々5回×3セット(1日)

①発音
『あ〜』『う〜』『お〜』

②頬を膨らませる・へこませる
頬を思いっきり膨らませましょう → 元に戻します → 頬を思いっきりへこませましょう

③ペットボトルを強く吹く・へこませる
ペットボトルを強く吹きます → 思いっきり吹きます → 思いっきりへこませます

④舌でスプーンを強く押す
スプーンを目標に → 前へ思いっきり押します → 舌へ思いっきり押します

聖隷クリストファー大学
SEIREI CHRISTOPHER UNIVERSITY

筋力を高めることが重要との口腔機能検診結果から、高齢者が実施できる運動パンフレット制作しました。多くの方々に活用して頂きたいと思ひます。

この事業から得たもの

口腔機能は、栄養や感染症罹患に影響する要因で、定期的にチェックし、常に運動をすることが望ましい。

研究者：柴本 勇(聖隷クリストファー大学)