



# オーラルフレイルをご存じですか？



## オーラルフレイルとは・・・

『口腔の(オーラル)』と『フレイル(虚弱)』という2つの英単語を掛け合わせた言葉で、『口を介して起こる体の衰え』のことを意味します。  
 口腔機能が衰えると全身のフレイル(虚弱)につながるという考えで、老化のはじまりを示す重要なサインとして近年注目されています。  
 オーラルフレイルをそのまま放置してしまうと要介護状態となるリスクが上がるといわれています。



## 予防策は!?



<p>口や舌を積極的に使う</p>	<p>噛み応えのあるものを食べる</p>	<p>バランスの良い食事</p>	<p>お口の体操</p>	<p>歯磨き・入れ歯磨き</p>	<p>定期的な歯科受診</p>
-------------------	----------------------	------------------	--------------	------------------	-----------------

## 早口言葉でお口を動かすトレーニングをしましょう

- ★かえるぴよこぴよこ ごまあぶらぎよこぎよこ
- ★バナナの謎のなぞなぞなど謎のだけれどバナナの謎はまだ謎なのだぞ
- ★今日の狂言師が京から今日来て狂言今日して京の故郷へ今日帰る

予防には毎日の口腔ケアとトレーニング、食事の工夫が欠かせません。  
 噛む力は全身の健康を支える重要な要素です！  
 しっかり噛める状態を維持しオーラルフレイルを予防して健康な生活を続けましょう

東大和市高齢者見守りぼっくすは高齢者の見守り支援を専門とした相談窓口です。  
 社会医療法人財団大和会が東大和市より委託をうけ行っている事業です。

桜ヶ丘・南街・向原の3丁目、6丁目地区の相談窓口です。

**東大和市高齢者見守りぼっくす なんがい** TEL:042-590-1330 FAX:042-566-8134  
 東大和市高齢者ほっと支援センターなんがい TEL:042-566-8133  
 見守りぼっくすなんがいとほっと支援センターなんがいは同じ地区を担当し連携しております。  
 管轄:東大和市地域包括ケア推進課 高齢者支援係 TEL:042-563-2111 (内線1176~1178)





# ぼっくす職員がお勧めする カンタン！元気！がでるレシピ



## いちごのサラダ

【材料:2人分】

いちご	6個
キウイ	1個
モッツアレラチーズ	64g
バジル	適量

★合わせ調味料

オリーブオイル	大さじ2
レモン汁	大さじ1
塩	小さじ1/3
黒コショウ	少々

いちごのサラダ?!  
スイーツ感覚で美味しいよ  
ビタミンたっぷり

- ①いちごはへたを切り落とし、2等分に切る。  
キウイはへたを切り落として皮をむき、たて6等分の放射状に切る。
- ②ボウルに★を入れて混ぜる(合わせ調味料)
- ③器にいちご、キウイ、モッツアレラチーズを盛る。バジルをのせ合わせ調味料をかける。

## 春キャベツの海苔あえ

レンジだけで簡単  
出来ちゃう!



【材料:2人分】

春キャベツ	¼個(250g)
焼きのり	1枚
ごま油	大さじ1/2
めんつゆ(3倍濃縮)	大さじ1
にんにく	お好みで

- ①キャベツは1cm程度にざっくりと切る。
- ②耐熱容器にキャベツをいれてラップをかけ  
電子レンジ500W 2分加熱する。  
お好みの柔らかさまでレンジにかける。
- ③キャベツの水気を切り調味料を混ぜ合わせる。
- ④手で小さくちぎった海苔を加え、  
サッと混ぜたら出来上がり

ポイントは  
バランス!



今回のぼっくす通信の裏面は、、、  
火を使わず簡単に調理できるレシピを  
ご紹介いたしました。  
いちごはビタミンCやカリウム、葉酸などが  
豊富! キャベツは骨粗しょう症を予防したい  
生活習慣病が気になる・風邪をひきやすい方  
へお勧め食材です。

ビタミンB群が豊富に含まれる食材を意識して取りましょう!



バランスのとれた食事も大事ですが、  
無理なく少しずつ色々な食材を取り入れ  
毎日の食事を楽しみましょう