

表1



○ こんなこと、当てはまりませんか？

- ☒ 食事中におせることが増えた
- ☒ 食事中に口から食べ物がこぼれることがある
- ☒ 口が渇きやすくなった
- ☒ 6カ月間で2〜3kg以上の体重減少があった
- ☒ BMI(体重kg÷身長m×身長m)が18.5未満である
- ☒ 階段は手すりや壁を伝って上る
- ☒ いすから立ち上がる時に何かにつかまっている
- ☒ 15分続けて歩くことはない
- ☒ この1年間に転んだことがある
- ☒ 転倒に対する不安が大きい



ち

から始める



介護予防

健康増進課

☎(47)8000

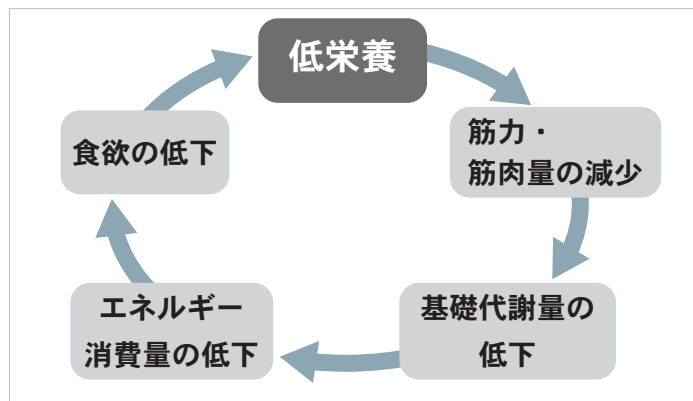


図1 体が弱り続けてしまう負の連鎖

体が弱っていく負の連鎖

表1に例示したような状態がいくつかに当てはまる場合は、要介護と健常の間にあり、「フレイル」と呼ばれます。小さなきっかけが引き金となり、要介護になってしまふ危険性が高い状態です。

加齢のせいだからと、表1のような状態は仕方ないと諦めてしまっていないですか。

栄養の取り方や、歯や唇などの口腔機能を意識することが、進行を食い止める力になります。

慢性的に栄養が不足する「低栄養」状態の継続は、「フレイル」になってしまふ要因の一つです。

加齢などにより飲み込む力やかむ力が低下したり、食べ物を消化吸収する機能が低下したりすることで、低栄養状態となります。低栄養状態は筋力・筋肉量を減退させ、これにより生活の活動量が少なくなると食欲が低下し、さらなる栄養不足を招きます。

このように、低栄養状態が続くと、図1のように体が弱り続けてしまう負の連鎖に陥ってしまいます。この連鎖は、自覚のないまま重症化することも多く、その結果、体重減少や転倒骨折などにより要介護状態に陥ることもあるため、早い段階の改善が必要です。

改善の鍵は、早めの気づき

この負の連鎖から抜け出すには、低栄養状態を解消することが効果的です。まずは、食欲の低下や体重の減少、飲み込みにくさ、口の渇きなどの変化に気付くことが大切です。

栄養がきちんと取れることで、体を動かすエネルギーが生まれ、活動量を上げることができます。そのためには食事をしっかりと取り、食べたり話したりするための歯、唇、飲み込む力などの口腔機能の状態を整えることが大切です。

口から始める介護予防

日頃の栄養・食生活を チェックしてみよう

高齢期をいきいきと元気に過ごすためには、日頃から自分自身の状態を知ることが重要です。定期的に体重を量ったり、栄養バランスの良い食事を選んだり、意識して確認することが大切です。

表2は、毎日取ることが望ましい食品群です。皆さんは日々、どの程度取ることができていますか？

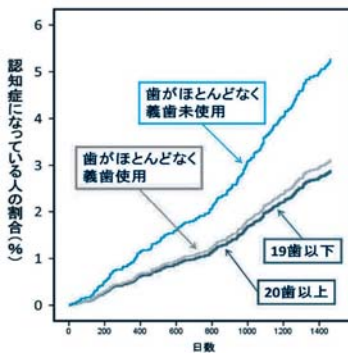
表2 毎日取ることが望ましい食品群

食品群	内容
魚介類	魚・練り製品・缶詰・貝類など
肉類	肉・ハム・ソーセージなど
卵	魚卵は除く
牛乳	コーヒ牛乳やフルーツ牛乳は除く
大豆・大豆製品	豆腐・納豆・油揚げなど
緑黄色野菜	ニンジンなど色の濃い野菜
海藻	わかめ、ひじき、昆布など
イモ類	ジャガイモ、長芋など
果物	生・缶詰など
油脂類	バター・油物など

口腔機能を整えよう

食事を取るためには、唇や舌、飲み込む力などさまざまな機能が働いています。これら口腔機能が低下してくると、食べこぼしたり、むせたりすることが多くなります。食べにくい食品が増えると食欲が減退したり、摂取する栄養に偏りが生じたりすることがあります。

また、近年の研究から、歯の数が認知症発症に関係することがわかってきました。図2で示すように、歯を多く失い、入れ歯を入れずに放置している人は、歯が多く残っている人や入れ歯を入れている人に比べて、認知症発症の割合がおよそ2倍高くなるという調



Yamamoto et al., Psychosomatic Medicine, 2012

図2 歯数・義歯使用と認知症発症との関係

査結果が出ています。口腔機能を整えることで、おいしい食事や楽しい会話を続けることができ、社会や人とのつながりを保つこともできるので、健康寿命の延伸につながります。

毎日少しずつ続けよう！ お口の体操

唇や舌、顔を使った運動をしましょう。毎日行くと効果的です。

一つ一つの形を確認しながらゆっくり行いましょう。

唇の体操 唇や頬にしっかり力が加わるように意識しましょう。



- ① 唇をしっかり突き出して、「ウー」と発声します。



- ② 唇をしっかり横に引いて、「イー」と発声します。



- ③ 唇をぎゅっと閉じて、「ノー」と発声します。

飲み込みの体操 ①～③の一連の体操を繰り返しましょう。

- ① 肩の力を抜いて、鼻から大きく息を吸います。お腹が膨らむように吸うのがコツです。



- ② しっかり息を止め、唾を「ゴクン」と飲み込みます。



- ③ 口から息を「ハア」と吐き出します。

特定健診を受けた
75歳以上の方全員に

食べる機能健診

早い段階から口腔機能の低下に気づき、7ページの「お口の体操」をしたり、改善を意識したりすることによって、口腔機能の低下に伴うフレイルを予防します。

「食べる機能健診」では、日本老年歯科医学会が位置付けた「口腔機能低下症」の診断基準を基にした全ての項目（表3）を健診し、内容を数値化します。これにより改善すべき課題を把握し、適切な指導を行います。

受診される方は、自身の口腔機能を客観的に確認することができます。

表3

食べる機能健診 検査項目	
① 口内細菌数	舌の表面を綿棒でこすり、汚れを採取して測定
② 乾燥状態	舌に機械を当てて測定
③ 咬合力	かむ力を測定し、左右のバランスを確認
④ 舌・唇の運動機能	「パ」「タ」「カ」それぞれを1秒間に何回発声できるか
⑤ 舌の力	口内に小さな風船状のものを入れ、上あごで押しつぶす
⑥ かみ砕く機能	20秒間でグミゼリーをどの程度かみ砕けるか
⑦ 飲み込む力	問診



初めに食べる機能に関する10の質問に答えます。



表3の②を行っている様子。大きく口を開けて舌を出し、機械を押し当てて数値を測定します。



各ブースを回り、それぞれで診断を受けます。



最後に問診を受け、総合評価や予防方法などの指導を受けます。

受診した方の声

Aさん(女性)

普段、普通に食事ができていたのですが、問題ないと思っていたけれど、健診の結果弱っているところが分かりました。教わったことを参考に、これから改善に努めたいと思います。



Bさん(男性)

日頃から、注意していないと喉に物が引つ掛かりせき込むことがありました。健診は、いろんな検査項目があり勉強になりました。普段意識することといえば、歯磨きやよくかむこと程度でしたので、口の体操など、教わったことに挑戦したいです。



食べる機能健診を受診するには

市からご案内している「特定健診」「人間ドック・レディースドック」を受診してください。受診後、75歳以上の方にプラチナ長寿健診と食べる機能健診の案内を送付します。

◆特定健診を受診するには
11月30日(金)までに、実施している医療機関に直接予約してください。詳細は保健センターにお問い合わせいただくか、市ホームページをご覧ください。

食べる機能健診・プラチナ長寿健診

▼日時 平成31年2月1日(金)まで(計15日) ①午前10時半～午後0時半 ②午後1時半～3時半

▼場所 各公民館、市役所、保健センター(日程により異なります)

▼申し込み 電話または直接保健センターへ。

▼その他 対象の方には、案内を郵送しています。

栄養の摂取状態を知り、食生活を改善することで、低栄養を伴うフレイルを予防することができます。

「栄養パトロール」は、75歳以上で過去3年間に特定健診を受診されていない方を対象に、順次実施していきます。

対象となる方には、日頃の健康管理や食生活に関する「健康アンケート」が送られ、後日、保健センターの管理栄養士が直接回収に伺います。アンケートを提出いただけた方のうち、状態に課題がある方について継続フォローを行います。その後は図3の流れで、管理栄養士が4回程度訪問し、栄養に関する指導を行い、状態の改善を図ります。

栄養パトロール

特定健診を受けることができなかった75歳以上の方を訪問

図3

栄養パトロール手順

対象者にアンケート送付

「健康アンケート」が送付されます。後日、管理栄養士が回収に伺います。



第1回訪問

訪問時に栄養状態を聞いたり、体重・握力・血圧などを測定したりします。



栄養カウンセリング

- ・訪問時のお話を基に、管理栄養士と一緒に、食事などの計画を立てます。
- ・計画が実施できたか確認し、問題点を洗い出します。
- ・必要に応じて医師などと連携します。



取り組み結果の送付

取り組み結果を送付します。

管理栄養士が体重計や血圧計を持って訪問します。



日頃の様子を聞きながら、体の状態を測定します。

訪問の意義

栄養パトロールでは、本人の希望や個性を理解しながら、現状の食生活を把握しています。

低栄養状態やフレイルの重症化は「食べられない」食生活にあります。「食べられない」理由は、食欲低下や硬いものが食べにくい、物を飲み込みづらいといったものか



ら、生活環境に起因するものまでさまざまです。

「なぜ」食べられないのかを理解するため、私たち管理栄養士は、訪問時の様子や対話の中からご本人の課題を把握するよう努めます。



健康増進課
管理栄養士
眞野由香子