

やさしいかいご

2019夏
Vol.42

特集

けんこう

“健口体操”で、アンチエイジング！

- 福祉用具展示場の新しい仲間をご紹介します！
- やさしいお料理レシピ



けんこう “健口体操”で、アンチエイジング!

お口や歯の健康は、単に食べ物を嚙んだり飲み込んだりする機能だけでなく、会話をしたり豊かな表情を作り出すためにも大切なものです。

けんこう
“健口体操”を取り入れて、いつまでも若々しく過ごしましょう!



お口の健康とアンチエイジング

実は、お口の健康とアンチエイジングには意外な繋がりがあるのです。

● だ液の分泌

だ液は、1日に1~1.5ℓ分泌され、抗菌作用や免疫に関わる様々な物質が含まれています。中には、若返りホルモンとも言われる成長ホルモンの一種である物質が含まれていることが分かっており、肌の生まれ変わりなどに関係しています。

● 脳の活性化

食事は、時には人と楽しく会話をしながら行い、視覚や嗅覚・味覚など様々な感覚を刺激しています。また、物を嚙むという動作によって脳血流量が増加します。このように“食事”という行為は、脳の働きを活性化し、認知機能の低下を予防する効果が期待できると言われています。

● 栄養状態の維持

バランスの良い食事をお口から摂取することで、必要な栄養素を過不足なく取り入れることができます。低栄養は、要介護状態と密接に関係していると言われているため、栄養状態を良好に保つことが大切です。

ご存じですか？ オーラルフレイル ～お口の健康を守りましょう～



最近、“オーラルフレイル”という言葉が使われるようになってきました。

オーラルフレイルとは、加齢に伴ってお口の機能が低下し始めた状態です。

オーラルフレイルは、お口の機能低下だけに留まらず、放っておくと全身の機能低下を引き起こす危険性があります。

「噛む力が弱くなった（咀嚼機能の低下）」「むせやすくなった（嚥下機能の低下）」など、お口に関してちょっとした変化を感じることはありませんか？心当たりがある方は、もしかするとオーラルフレイルかもしれません。

オーラルフレイルは、早期に適切な対処をすれば回復する機能もあると言われています。ちょっとした変化を見逃さないためにも定期的に歯科受診をすることで、オーラルフレイルを予防・早期発見・治療し、お口の健康を守りましょう。

(参考資料：日本歯科医師会ホームページ)

オーラルフレイルのイメージ

- むし歯、歯周病
- 入れ歯が合わない
- ドライマウス
- ムセやすさ
- 食欲低下
- 活動量の低下

進行
悪化

- 食べ物をよく噛んで味わうことができない
- 食べ物と唾液を混ぜ合わせにくくなり、飲み込みにくく、消化もしにくくなる
- こえん 誤嚥性肺炎
- 低栄養

要介護状態

※フレイルとは……

加齢とともに、心身の活力（例えば筋力や認知機能等）が低下し、生活機能障害、要介護状態、そして死亡などの危険性が高くなった状態。

(厚生労働省ホームページ)

食事の前に、健口体操を取り入れましょう！

食事の前や、ちょっとした空き時間にけんこう体操を取り入れてみましょう。

けんこう体操を始める前に、まずは準備体操として肩の上下運動や、首の回転運動、深呼吸を行うとより効果的です。無理なくできるものから行い、毎日続けることが肝心です。

① だ液腺マッサージ



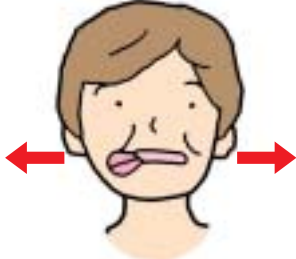

だ液腺とは、お口や耳の周りにあるだ液を分泌するための器官のことです。

マッサージをすることでだ液が分泌されやすくなります。お口の乾燥が気になる時や、食事前などに行うと効果的です。

<small>じ かせん</small> 1. 耳下腺マッサージ	<small>がく かせん</small> 2. 顎下腺マッサージ	<small>ぜっ かせん</small> 3. 舌下腺マッサージ
 <p>親指以外の4指をほおに当て、上の奥歯のあたりを後ろから前へ向かって、10回ゆっくりと回す。</p>	 <p>親指を顎下の骨の内側の柔らかい部分に当て、耳の下から顎の下まで5か所ほどを、1か所につき5回ずつ押す。</p>	 <p>両手の親指を揃え、顎の真下から舌を押し上げるようにグーッと10回押す。</p>

② 舌のストレッチ

舌は、食べ物を飲み込みやすい塊にしたり、お口の奥に運ぶなど、食事の際に重要な役割があります。食事前などに取り入れると効果的です。

 <p>舌を鼻の頭につけるように上に動かす。</p>	 <p>舌をあごにつけるように下に動かす。</p>	 <p>舌をできるだけ前に出し左右に動かす。</p>	 <p>口の周りをなめるように舌を左右にまわす。</p>
---	--	--	---

③ パタカラ体操

唇や舌の動きを刺激して、発語や食事に関わるお口の機能改善などに効果が期待できます。食事前などに取り入れると効果的です。

パッ
パッ
パッ
パッ



唇を強く閉じて開いて出る音
唇を閉じる力

タッ
タッ
タッ
タッ



舌先を上の前歯の裏につけて離す音
舌の前方への動き

カッ
カッ
カッ
カッ



舌を喉の方に、引いてでる音
舌の後方への動き

ラッ
ラッ
ラッ
ラッ



舌が上アゴについて離れる時に出る音
舌の上方への動き



(引用・参考文献)

- ・山田好秋、咀嚼をそしゃくする ― 食育・介護・栄養管理に役立つ咀嚼の基礎知識 ―、一般財団法人口腔健康協会、2016
- ・妹尾弘幸監修、ワンランクアップのADLケア【1】食事ケア、株式会社QOLサービス、2010
- ・富田かをり、基礎から学ぶ介護シリーズ摂食・嚥下を滑らかに ― 介護の中でできる口腔ケアからの対応 ―、中央法規出版株式会社、2007
- ・阪井丘芳、高齢者のドライマウス口腔乾燥症・口腔ケアの基礎知識、医歯薬出版株式会社、2017



やましいお料理 レシピ

コロコロお刺身サラダ

栄養士：岩津 慶子 氏



こえん

誤嚥を防ぎ美味しく安全に食べるには食事の工夫、食べる時の姿勢、お口のリハビリなどが大切です。食事の工夫としては、とろみ・まとまり・噛みごたえに留意します。さらっとした水や汁物は誤嚥しやすいので、とろみをつけましょう。噛む機能が残っている場合は、食べる時にまとまりやすい食材を選び、適度な噛みごたえのある物が良いでしょう。

【材料】 2人分

- まぐろ 40g～50g
- アボカド 1/2個
- ミニトマト 3個
- 長芋 50g
- a マヨネーズ(大さじ1)と、しょうゆ(少々)を混ぜ合わせておく。

- 1、まぐろはお好みの食べやすい大きさに切る。アボカドは1cmの角切りにする。ミニトマトは半分～1/4等分にする(皮と種を取っても良い)。長芋は皮をむき1cmの角切りにする(またはすりおろす)。
- 2、「1」の具材に「a」を合わせる。
- 3、食べる際は、スプーンでつぶしながら(または口の中で良く噛みくだいて)食べる。

福祉用具展示場の新しい仲間をご紹介します！



福祉用具展示場（入浴用品コーナー）

福岡市介護実習普及センターは「見て、触れて、試せる」福祉用具展示場として、約1,600点の用具を展示しています。開館時間内は、どなたでも自由にご見学や用具に関するご相談が可能です。今年1月には、展示品として新しく105点が仲間に加わり、装い新たに皆さまのご来場をお待ちしています！今回は、その中から3点の用具をご紹介します。

展示場の開館時間は
10:00～18:00です。
詳細は裏表紙をご覧ください。



ペット型コミュニケーションロボット

なでなでねこちゃんDX2 アメショーちゃん

撫でると鳴き、癒しや安らぎを与えてくれる猫型ロボット。頭・あご・背中・尻尾に配置されたセンサーで「撫でる」と「触る」の違いを検知し、のどを鳴らしたり、色々な声で返事をしてくれます。本物の猫の声を使っていて、猫を飼っているような気持ちになれます。



商品名：なでなでねこちゃんDX2（アメショーちゃん）
メーカー：トレンドマスター株式会社
価格：5,980円（税抜）
電池：単4アルカリ乾電池×2本
電池寿命：連続6時間

女の子 男子



お返事の数は
100以上！



「みけちゃん」と「とらちゃん」も
展示場にいるよ！

とらちゃん

ママ〜
きゃっきゃっ
ばあー



みけちゃん

同メーカーの製品
「こんにちは 赤ちゃん」
の展示もあります。

電動折りたたみ式カート Di Blasi (ディブラッシ) R30



イタリアから来た、見た目もおしゃれな電動カート。全自動折りたたみ機能付きで、ボタンひとつで折りたたみと展開が可能。旅行用のトランクサイズ程度の大きさになるので、車のトランクへの搭載や室内での保管に便利です。バッテリーは家庭用100Vコンセントから充電が可能(約2~5時間で満充電)。満充電時は、約24kmの連続走行ができます。



折りたたむと、キャリーバックのように引いて運ぶことができます。

車名：Di Blasi (ディブラッシ) R30
メーカー：株式会社 3C (スリーシー)
価格：398,000円 (非課税)
サイズ：展開時 1,080×630×905mm
折りたたみ時 400×630×530mm
車体重量：23.6kg (バッテリーを除く)
乗車定員 (最大荷重)：1人 (100kg)
登坂能力：6度

コミュニケーション用具 ブギーボード BB-9

なめらかな書き心地の「電子メモパッド」。画面上のボタンを押すと書いた文字を瞬時に消去でき、約5万回の書き換えができます。耳の聞こえにくい方のコミュニケーション (筆談) にも役立つ用具です。



商品名：ブギーボード BB-9
メーカー：株式会社キングジム
価格：8,000円 (税抜)
サイズ：幅175×高さ269×厚さ5.7mm
重量：約220g
電池：単6アルカリ乾電池×2本

約22×16cmの大画面



展示場では販売しておりません。ご希望の方には販売店をご紹介いたしますので、お気軽にご相談ください。

市民向け介護講座のご紹介

福岡市介護実習普及センターでは、「家庭や地域で安心して暮らすための介護の知識と技術を学ぼう!」という目的で、年間を通して様々なテーマで市民向け介護講座を無料で開催しています。今回は、安心した老後を過ごすために、今から備えておきたい講座をご紹介します。

☆『人生100年時代の老い支度』

内 容【講義】	開催日	開催時間
1 「もしもに備える遺言」	9/5 (木)	13:30～15:30
	3/4 (水)	13:30～15:30
2 「気になる! 老後のお金」	9/19(木)	13:30～15:30
	3/18(水)	13:30～15:30

☆『認知症予防に…脳力アップ! 運動教室』

内 容【講義・体験】	開催日	開催時間
体と脳を動かして、認知症予防に効果があるといわれているトレーニングを体験します。	10/30(水)	14:00～16:00

※講座のお申込みは、講座開催日の前月1日からです。ご注意ください。

会 場 福岡市市民福祉プラザ (ふくふくプラザ)

お申込み・お問合せ先

福岡市介護実習普及センター

〒810-0062 福岡市中央区荒戸3丁目3-39
福岡市市民福祉プラザ(愛称:ふくふくプラザ)3階

TEL 092-731-8100

FAX 092-731-5361

E-mail f_kaigon@fukuwel.or.jp

休館日 毎月第3火曜日・12月28日～1月3日

開館時間 午前10時～午後6時



交通のご案内

福岡市営地下鉄 ●「唐人町」駅から徒歩約7分
●「大濠公園」駅から徒歩約10分

西鉄バス ●「黒門」バス停から徒歩約5分
●「福大若葉高校前」バス停からすぐ

編集後記

特集「^{けんこう}健口体操で、アンチエイジング!」はいかがでしたか? 口腔機能の衰えは少しずつ進行していくために、気付きにくいものです。定期的に歯科検診を受け、日頃から機能低下を予防するための^{けんこう}健口体操を取り入れ、会話や食事を楽しんでください。