

手軽にお口のトレーニング！そして口を使おう！！

高齢になると歯や、噛む力、飲み込む力が衰えることを以前も紹介しました。

口のフレイル(オーラルフレイル)といいます。口のフレイルは要介護のリスクを2・4倍死亡リスク2倍以上にも高めることが解ってきています。

これからは残った歯や口をいかにして使うかが、口のフレイル対策として注目されています。1人でも簡単にできる口のフレイル対策をしましょう。

① 大きな声で新聞や本を読んでみましょう。

歌を歌うのもとてもいいです♪

なるべくはっきり、大きな声で読んでみましょう。



② うがいをしましょう。

口を鍛えるトレーニングとしては極めて有効です。

まずは「ブクブクうがい」です。口をしっかりとすぼめたり、頬を大きく膨らませるようにして行いましょう。口の中の筋肉をよく動かす様に、少し口が疲れるぐらい大きく動かすのがポイントです。

次は「ガラガラうがい」意外に難しくて気管が少し開いていますが、息を調節することで水を誤嚥しないように、またはこぼれたりしないようにしています。

こうしたうがいを1日3回少し長めに行うことで、口腔機能トレーニングに繋がります。

毎日無理のない範囲で毎日続けてみましょう。

注意 (ガラガラうがいは誤嚥しやすいので、無理なく行いましょう。)

