



10月といえば、やっぱり
 ハロウィン!! ハロウィン仕様の
 かわいいお菓子を見ると、ついつい
 そのかわいさにつられて、買って
 しまう今日この頃です(笑)
 気温も少しずつ下がって
 きますが、体調など崩さ
 ないように十分に
 注意しましょう



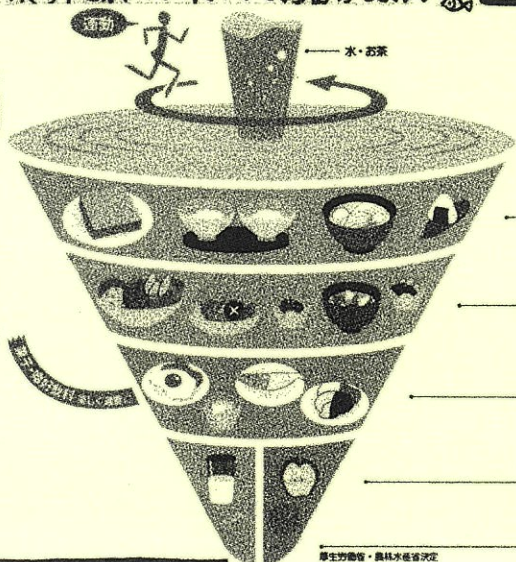
食生活アドバイザー

Tさんによる食生活講座

バランスのとれた食生活のために食事バランスガイドを活用しましょう!
 厚生労働省と農林水産省が共同で作成したツールで、健康な人を対象として1日に何をどれだけ食べたらよいかを料理の組み合わせで教えてくれます。

下の表は1日のエネルギー必要量2200kcalを想定した場合です。
 より詳しくは、農林水産省ホームページや「食事バランスガイドで実践 毎日の食生活チェックブック」、「主な料理・食品の「つ(SV)」早見表」などをご覧ください!
 食事バランスガイドに沿った食生活をしている人は、総死亡や循環器疾患死亡のリスクが低いという研究報告が出ています(国立がん研究センター論文)。ぜひ普段の食生活に食事バランスガイドを役立てていきましょう!
 次回、もこもこしたあの野菜の健康パスについてお届けします!

食事バランスガイド!!
 詳しくは農林水産省ホームページをチェックしてね♡



オーラルフレイルとは?

口腔の「オーレ」と、虚弱の「フレイル」が組み合わさった言葉です。ロまわりの筋力が衰えることにより、滑舌や食事に関わる口の機能が低下している状態を表しています。口の働きが低下することで、話すことや食べることが困難になり、そこから心身の機能が低下まで繋がる負の連鎖が生じてしまいます。「話す」や「食べる」ことは、人が生き生きと過ごすのにとっても大切なため、近年、口のケアが重要視されてきています。

★オーラルフレイルに気づくには?★
 口の機能低下は、日々の生活の中でゆるやかに進行するため、小さな変化に気付くよう心がけることが大切です。ポイントは、1年前と比べるなどの中期間で行動を比較することです。1年前の自分と比べて「噛みにくいものが増えた」、「お茶などでむせる」、「体重が減った」、「1回の食事で食べる量が減った」などあれば要注意です!

★オーラルフレイルの原因は?★
 加齢による筋力低下と歯の喪失がおもな原因となります。ものを食べるには、噛む力(しゃく)と飲み込む力(えんが)が必要です。加齢によってロまわりの筋力が低下し、歯の本数が減少すると、この2つの力が弱くなり、オーラルフレイルに陥るのです。

★オーラルフレイルの予防や対策は?★
 予防法は口周りの筋肉を鍛えることです。筋肉の基となるたんぱく質や、たんぱく質の吸収を促すビタミン類を意図して摂取することも大切です。また、定期的な歯科検診も受けるようにしましょう。
 おくちのケア!
 早めの予防・対策で、オーラルフレイルの進行を遅らせる可能性が高まります。表面に、日本歯科医師会が推奨する口腔機能改善のトレーニングを紹介するので、ぜひ取り組んでみましょう。



食事バランスガイド

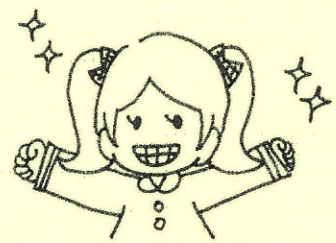
あなたの食事は大丈夫?

1日分	1食分
想定エネルギー量 2,200kcal±200kcal (基本形)	
57 主食 (ごはん、パン、麺) <small>ごはん(中盛り)だったら4杯程度</small>	1杯 = 100g 2杯 = 200g 3杯 = 300g 4杯 = 400g
56 副菜 (肉類、きのこ、野菜類、海藻類) <small>野菜類は5回程度</small>	1杯 = 100g 2杯 = 200g 3杯 = 300g 4杯 = 400g
35 主菜 (肉、魚、卵、大豆類) <small>肉・魚・大豆類は3回程度</small>	1杯 = 100g 2杯 = 200g 3杯 = 300g 4杯 = 400g
2 牛乳・乳製品 <small>牛乳だったら1本程度</small>	1杯 = 100g 2杯 = 200g 3杯 = 300g 4杯 = 400g
2 果物 <small>みかんだったら2個程度</small>	1杯 = 100g 2杯 = 200g 3杯 = 300g 4杯 = 400g

※SVCはトレーニング(食事の摂取量の目安)の表

😊 お口の体操で お口とっても元気!! 😊

少しずつ寒くなってきましたね
皆様、体調など崩されていませんか??
今回は新聞の表面でもお話しました、オーラルフレイル予防のトレーニングを紹介いたします!!



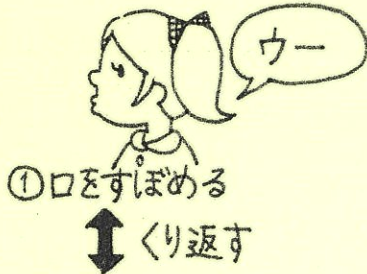
(参考: 日本歯科医師会「オーラルフレイル」)

「かむ力」を鍛える体操

唇やほほや口周りや舌の筋力をアップすることで、お口の機能が高まり、唾液もよく出るようになり、舌がなめらかに重くて食べ物を飲み込みやすくなります。

㊦ 口の体操 ㊦

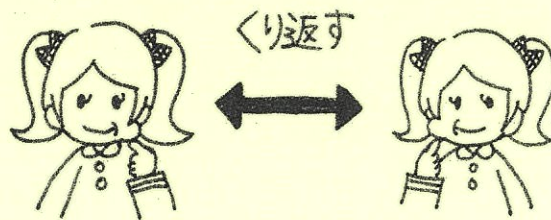
㊦ 舌の体操 ㊦



① 口をすぼめる
↑ ↓ くり返す



② 「イー」と横に開く



舌先と指先を
10回
押しつけ合う

- ① 舌を左のほほの内側に強く押しつける。
- ② 自分の指で口の中の舌の先を、ほほの上から押さえる。
- ③ それに抵抗するように、舌をほほの内側にゆっくり10回押しつける。
- ④ 右のほほでも同じことを繰り返す。

「飲み込む力」を鍛える体操

飲み込みに関連する筋力をアップすることで、食事の「むせ」などの症状改善につながります。「飲み込む」ことは意識せずに行っているため、衰えに気づきにくいです。

㊦ 開口訓練 ㊦

㊦ ごっくん体操 ㊦



1日10秒間 x 2セット
(朝・夕)



- ① ゆっくり大きく口を開け10秒間保持する。
- ② しっかり口を閉じて10秒間休憩する。

※ お口を開くときには、無理せずに痛みが出ない程度にしてください。

チェック! 飲み込んで確認



喉ぼとけを手を当て、ゴクッと飲み込む。
喉ぼとけが上がることを確認する。
※体操の前に位置をチェックしましょう。

③ 息をしっかりと吐き出す



息を一気に吐き出す。
※ お腹からしっかりと吐ききりましょう。

① 喉ぼとけを上げる



のどに手を当てたまま顎を少し引く。
ゴクッと飲んで、喉ぼとけを上げる。

② 上げたまま5秒保つ



喉ぼとけを上げたまま5秒保つ。
※ 5秒が難しければ、できる長さを無理せず行いましょう。