



特集 田中らぼたもち

歯・口の機能低下「オーラル・フレイル」について



「オーラル・フレイル」とは？

「オーラル・フレイル」とは、直訳すれば「歯・口の機能の虚弱」ですが、これは、食環境の悪化から始まる筋肉減少を経て最終的に生活機能障害に至る構造で示されているものです。



歯周病やむし歯などの歯の疾患や、歯・口の機能低下と「オーラル・フレイルの予防」にはどのような関係があるのですか？

歯・口の機能低下は、加齢性筋肉減弱症（サルコペニア）や運動器症候群（ロコモティブシンドローム）の前兆とも考えられ、「オーラル・フレイル」の予防がひいては、全身の健康に寄与することもわかってきています。



特に、栄養面からみると、歯・口の健康への関心度が低く、歯周病や齲蝕（うしょく）を放置して重症化を招き、歯を喪失するなどして口の中の機能が低下していくと、滑舌が悪くなったり、食べることができないものが増えたりして、食欲低下やバランスの良い食事を摂ることができず、噛む力や舌の動き、食べる量が低下し、低栄養、代謝量の低下、サルコペニアを引き起こす要因となり、ひいては要介護状態に陥ることとなります。



そのため、ささいな歯・口の機能の低下を軽視しないことが大切なのです。このわずかな歯・口の機能の衰えは、身体の衰えと大きく関わっているのです。



「オーラル・フレイルの予防」のためには、具体的にどのようなことをすれば良いのですか？

「社会性」「バランスの良い食事と歯・口の定期的な管理」「運動」、この3つを維持することがサルコペニアの予防になり、健康長寿につながります。そのため、特に歯科の観点からは、歯周病やむし歯、歯を失ったときに速やかに治療を受けることはもちろん、定期的に歯・口の健康状態をかかりつけの歯科医院で診てもらい、健康状態を保つようにしてください。



参考：日本歯科医師会HPより 80歳で20年以上残そう！

トピックス Topics

今年も走りました！

42.195km リレーマラソン

昨年に続き今年も田中外科のスタッフ有志でチームを組み、「42.195kmリレーマラソンin淀川河川公園」に参加しました。昨年の8名から今年は10名とメンバーも増え、年齢層も20歳代から50歳代までの幅広い年齢層で挑戦してきました。前日の雨で芝生の状態が最悪な中、記録は前回より5分以上早い3時間44分の好タイムでゴールすることができました。来年はもしかすると2チームで参加?? ご期待下さい!



田中外科(クリニック)より

「インフルエンザ」

インフルエンザの季節がやってきました。

インフルエンザは一般のかぜと比べて、感染力が強く、また、重症化しやすい疾患です。

国内では例年12月に入る頃から流行が始まり1月から2月の間にピークを迎えます。

予防のポイント

- ① 予防接種
- ② 手洗い、うがい
- ③ マスクの着用

インフルエンザの感染予防に最も効果が高いと世界的に認められているのがワクチン接種です。

ワクチン接種してから免疫がつくまでに2週間の時間差がありますので、12月中には接種しておくとお安心ですね。

当院では当日接種も受け付けていますので、お早目にお越し下さい。



リハビリ室より

「痛みやこわばりに効果を発揮する超音波治療器」

スポーツでのケガや転倒、ぶつかったりして痛みがある時はありませんか？

その時に効果を発揮するのが当院リハビリ室にある超音波治療器です。

炎症や痛みを抑え、腫れを速やかにとります。

超音波治療器による効果は主に、①「温熱効果」と②「非温熱効果」に分けられます。

- ①「温熱効果」は体の深い所(筋肉や靭帯など)まで温めて、組織を伸ばして、血流を改善し痛みを抑えます。
- ②「非温熱効果」は音による高速振動刺激がマッサージ効果を発揮して炎症を抑えます。また振動により運動を活発にして浮腫みを軽減させます。

以上、当院リハビリ室の超音波治療器の紹介でした。



通所リハビリテーションより

「機能訓練レクリエーション」

今年度から通所リハビリテーションでは、利用者様に四季を感じていただこうと

「季節レクリエーション」を年に4回行っています。

皆様に五感を感じていただきながら、その季節に合った歌を歌ったり、クイズや旬の物、イベントなどを機能訓練レクリエーションに取り組んでおります。

その中でも特に利用者様から季節の話を紹介して頂いた時などは、利用者様・スタッフが一緒に季節を感じております。

ご興味のある方は、気軽に通所リハビリテーションをご見学ください。



デイサービスリハボより

「背筋のびのび体操&健康づくり講座」開催！

10月22日～11月26日までの毎週土曜日に一般の中高齢者を対象とした介護予防講座として「背筋のびのび体操&健康づくり講座」を開催しています。

この講座は、枚方市のお達者基金活用の介護予防事業に参画して開催しているもので、地域の方々の介護予防及び健康増進のためにリハボのリハビリ機器を使用しての運動や、背筋が伸びた美しい姿勢づくりのための様々な体操を行っています。

また、講座終了後には、地域の皆様が主体的に介護予防・健康づくりが行える場所としてリハボを活用して頂ける準備をしています。

これからの健康づくり・いきがいに土曜日のリハボをご活用ください。



医療法人 田中外科 枚方市中宮本町 17-10

田中外科 TEL 072-848-8623 FAX 072-849-9617

通所リハビリテーション TEL 072-805-3553 FAX 072-805-3511

訪問リハビリテーション TEL 072-898-3551 FAX 072-898-3555

ホームページアドレス <http://www.tanakageka.com>

編集部をつぶやき

昨年に続きリレーマラソンに出場しました。しかも昨年より担当した距離が1.5倍の計6km。

最後はフラフラでしたが、終わった後のビールは格別でした！