



## 地域包括支援センターだより

【問合せ先】桂川町地域包括支援センター（桂川町総合福祉センター内） ☎65・4401

### ■ こんなことありませんか？

- 食事中食べこぼしが目立つ
- 軽くむせる
- 噛めない食品が増える
- 活舌が悪くなる
- 口が乾燥する



オーラルフレイル  
＝口腔機能の衰え

口腔機能の衰えにより、食事が食べづらくなり、全身の衰えへとつながってしまいます。口腔機能の維持は、健康を維持するために、とても大切です。

### ■ コロナウイルスとの関連性

- ・感染予防のため、会話が減りお口の筋力を使う機会が減っていませんか？  
電話を活用しておしゃべりを楽しんだり、お口の体操を意識して行いましょう。
- ・マスク着用により無意識に口呼吸になってしまったり、口腔ケアを怠ってしまうこともあるようです。  
定期的な歯科受診と毎日の口腔ケアをしっかり行いましょう。



## ■ 口の開閉運動

1. 大きく口を開く  
(1・2・3・4のリズム)
2. 口を力強くつむる  
※この時、  
奥歯をかみしめる  
舌で上あごを押し付ける  
(5・6・7・8のリズム)
3. これを5回繰り返す



口をつむった時  
舌で上あごを  
押し付ける！



奥歯をかみしめる

舌で上あごを押し付ける

### 注意点

- ・医師から禁止されている内容・痛みを伴う内容は、無理せず、可能な範囲で実施しましょう