

7月 栄養課だよ!



～7月の行事食①「七夕」～



～行事食②「土用の丑」～



○7月の集団栄養教室「糖尿病」○



メニュー
胡麻ひじき麦ごはん
サバの油淋ソース
きのこたっぷり中華炒め
豆腐とわかめのサラダ
美肌柚子ゼリー



今月も 10 名程の患者様が参加してくださいました m(_)_m

次回 8 月 20 日(火)の集団教室は「高血圧症」についてです。外来の患者様もご利用いただけますので、詳細は病院までお気軽にお問い合わせください♪



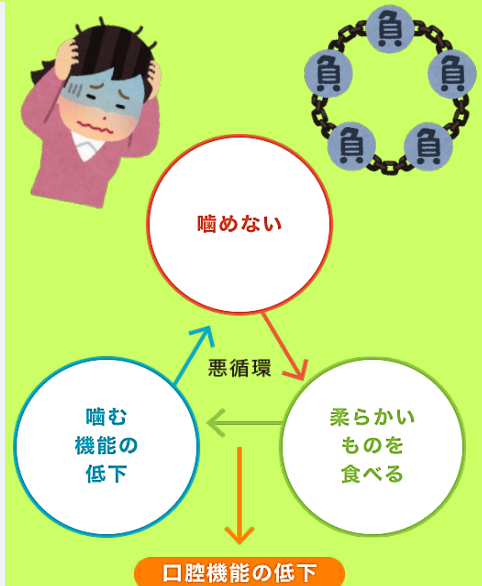
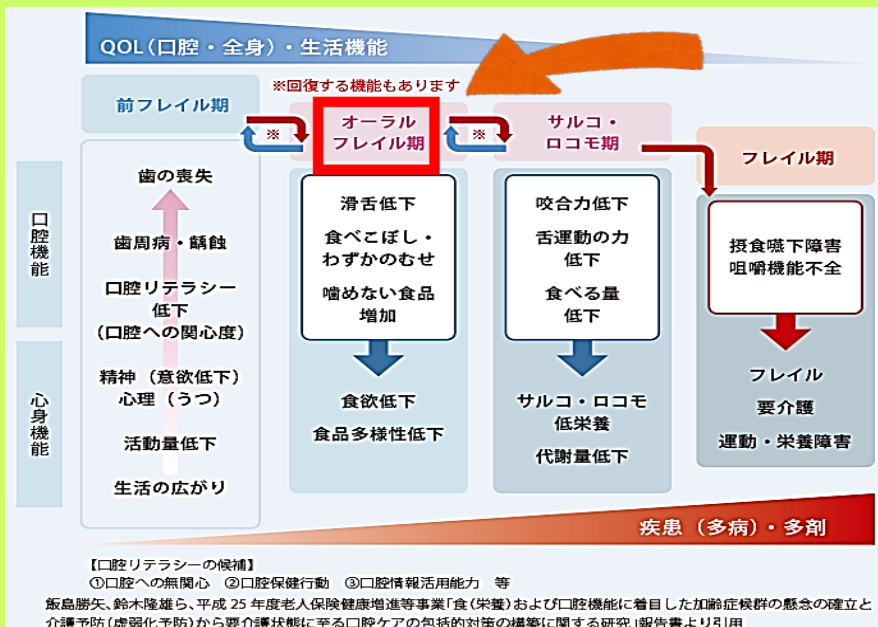
【今月のまめ知識】



オーラルフレイルって何?



「フレイル(虚弱)」という言葉は広く知られるようになってきましたが、「**オーラルフレイル(口内虚弱)**」については皆さんご存知でしょうか??? 健康と要介護の間には、筋力や心身の活力が低下するフレイルと呼ばれる段階があり、その手前で“**オーラルフレイル**”(口を介した体の衰え)が現れます。(下図左)



最近、毎日のように健康番組が放送され、高齢者の健康に対する意識が高まっています。先日参加したセミナーにおいても、“コレステロールや血糖値改善に”という言葉よりも“介護・認知症予防のために”という言葉を使うと、運動療法もすなわちと受け入れられる方が多いという理学療法士からのお話もありました。身体的な筋力を維持する事ももちろん大切ですが、実は健康を維持するには口も大切な役割を果たしています。

～口が担う大きな役割～

- (1) 食べ物を噛んで飲み込む栄養摂取の入り口
- (2) 会話を行うコミュニケーションの窓口



オールラルフレイルとは、口の中の食べ物を飲み込む嚥下機能や、舌や唇を動かす力・スピードといった口腔機能の低下により「うまく噛めない」という悩みから始まります。うまく噛めないで食品のバリエーションが減り、食事量や食欲が低下することで低栄養状態にも陥りますし、唾液分泌量の低下から、口腔内フローラ(細菌叢)の乱れにも繋がります。

口の機能低下→社会との関わりにも影響！

口を動かす機能の低下は発音や会話がスムーズに出来なくなってしまう為、人と関わる事が次第に億劫になりますよね…。外出の機会や社会との関わりが薄れていくことで、行動意欲の低下を招き、家に引きこもりがちになります。食べるや話すといった何気ない行為が、精神的な部分とも大きく関わりがあるということを認識することが大切です。





オールラルフレイルのチェック表

質問項目	はい	いいえ
半年前と比べて、堅いものが食べにくくなった	2	
お茶や汁物でむせることがある	2	
義歯を入れている	2	
口の乾きが気になる	1	
半年前と比べて、外出が少なくなった	1	
さきイカ・たくあんくらいの堅さの食べ物をかむことができる		1
1日に2回以上、歯を磨く		1
1年に1回以上、歯医者に行く		1

合計の点数が

0～2点

3点

4点以上

オールラルフレイルの危険性は低い

オールラルフレイルの危険性あり

オールラルフレイルの危険性が高い

オールラルフレイルは一方向の老化現象ではなく、途中でブレーキをかけると止まり、反対に坂道を上ることが可能です。まずは現在の状態を確認し、意識的に口の中を健康に保ちましょう！

