

こんにちは。院長の久田和明です。本号では、フレイル（虚弱）について解説しています。発行50回の記念号です。家族の皆様でどうぞご覧ください。

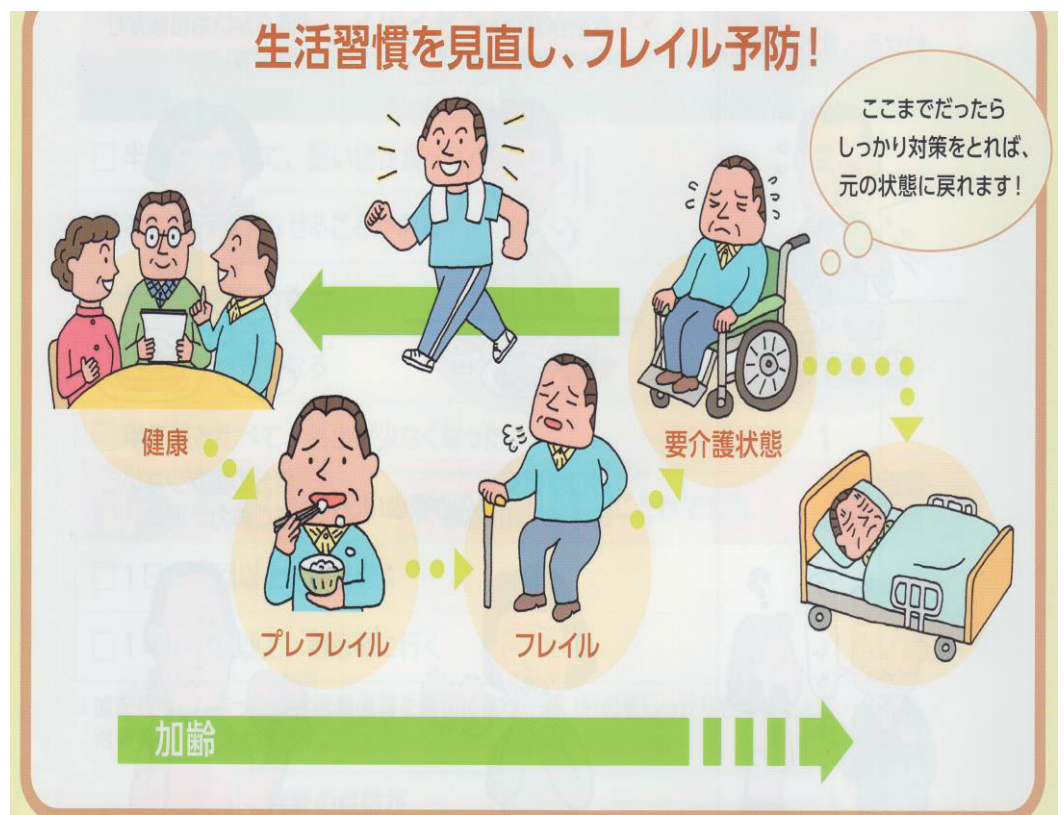


## ☆「フレイル」って何？

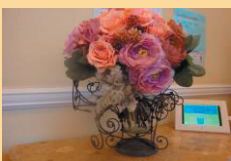
### 「フレイル(虚弱)」とは。。。

高齢になって心身の活力(筋力、認知機能、社会とのつながりなど)が低下した状態をいいます。

筋力などの身体機能の低下より先に、社会参加など他者との交流が減ったり、口の機能が衰えること(オーラルフレイル)からはじまります。



## 医院のお花



## フレイル 予 防 の3つの柱

1

### 栄養

食・口腔機能

- ①食事(たんぱく質、そしてバランス)
- ②歯科口腔の定期的な管理

2

### 身体活動

運動、社会活動等

- ①たっぷり歩こう
- ②ちょっと頑張って筋トレ

3

### 社会参加

就労、余暇活動、ボランティア等

- ①お友達と一緒にご飯を
- ②前向きに社会参加を

**3つの柱を底上げして、健康な日々を送りましょう!!**

# ☆オーラルフレイル

## あてはまるものはありますか？

■ むせる・食べこぼす



■ 食欲がない  
少ししか食べられない



■ 柔らかいものばかり  
食べる



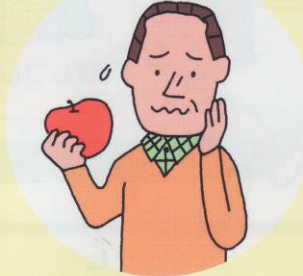
■ 滑舌が悪い  
舌が回らない



■ お口が乾く  
ニオイが気になる



■ 自分の歯が少ない  
あごの力が弱い

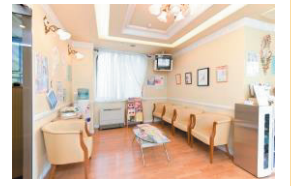


健康・元気

□に関する“ささいな衰え”  
が積み重なると…



オーラルフレイル  
フレイル  
病気



ホームページをご覧ください。

介護・支援の前段階となりうるフレイル対策に大きく関与する  
オーラルフレイル対策にお口の健康維持はとても大切です。

京極歯科

〒448-0844 刈谷市広小路3-33 (木・日・は休診です。祝は午後休診です。)

電話予約 ☎ 0566-21-0211

ネット予約  を検索してください。(24時間対応)

HP…<http://www.kyougoku-dental.com> <http://www.ireba-aichi.com>

久田 和明

歯学博士

歯科理工学専攻

趣味はゴルフ