

フレイルという言葉を知ることがあるでしょうか。フレイルとは「高齢者における健康状態と要介護状態の間に位置する虚弱な状態」。適切な対応により健康に戻したり、近づけたりできる状態です。

フレイルは、筋力の低下など身体的虚弱、うつや認知機能低下など心理的・認知的虚弱、社会的虚弱といわれる閉じこもり、孤食などが相互に関係し進行していきます。閉

オーラルフレイル①

じこもりは、退職や配偶者、友人との死別、病气やけがなどで外出が減ったりして社会性を失う要因となります。

最近では、新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点から社会活動の制限もあり、閉じこもりになりやすくなっています。家の中に閉じこもりと運動の機会、量が減り身体的な機能が低下します。気力、活力が失われ、食べることへの意欲や関心が薄れ、栄養状態が悪化するなど負の連鎖に

閉じこもりが要因に



前川 洋氏(まえかわ ひろし)
1962年生まれ。日本大歯学部
卒。県歯科医師会常務理事(地域
歯科保健担当)前川歯科医院(盛
岡市)院長。同市出身。

して、寝たきり状態を早めてしまう重大な原因の一つとされています。お口には、食べる、唾液を分泌する、のみ込む、しゃべる、笑うなど機能がありますが、これらの不調を感じ始めたらオーラルフレイルの始まりです。しっかり食べて心身ともに活力ある生活、楽しい生活を心掛けることが大切です。

フレイル予防として適度な運動、閉じこもりにならないように社会との関係を継続するとともに、オーラルフレイル予防を意識し、定期的な歯科検診と早期治療でお口の機能を維持することが人生100年時代を楽しく謳歌するコツといえるでしょう。

陥りやすくなります。ですが、お口の機能が衰えてくると、オーラルフレイルで、る状態でフレイルと深く関係