

# フレイル等院

のばそう健康寿命!

バランス良く 食べて筋トレ 健康長寿

令和4年度岩国市糖尿病月間・週間標語の最優秀作品

フレイルとは「加齢に伴って、筋力や心身の活力が低下した状態」のこと。 糖尿病の血糖コントロールが悪いとフレイルになりやすいと言われています。

> お口の機能低下(オーラルフレイル)が フレイル予防の第一歩です。

オーラルケア

# 口腔体操 5つの効果別体操



日本歯科医師会ホームページ

※出典:日本医師会 HP「オーラルフレイル対策のための口腔体操」



おロ・舌の動きを スムーズにする体操

- ①口をすぼめる。
- ②「イ~」と横に開く。



飲み込むパワーを つける体操

・ベロを少し出したまま、口を閉じてつばを飲み込む。





噛むパワーをつける体操

### 咀嚼訓練

・1日2回(朝と夜)、2分間はリズムを決めて、3分間は自由に、計5分間ガムを噛む。





滑舌をよくする体操

# 早口言葉

- ・なまむぎ なまごめ なまたまご
- ・隣の客はよく柿食う客だ



舌のパワーをつける体操

## 舌トレーニング

・舌で下顎の先を触るつもりで伸ばす。