



あじさいが見頃になってきました。この辺では、太平山のあじさいが有名です。憂鬱になりがちな梅雨の時期を、華やかにしてくれますね。



6/4~6/10は、「歯と口の健康週間」です。そこで、さくらのクリニック歯科・口腔外科 藤野医師より、「**健康長寿とオーラルフレイル(お口の衰え)**」についてお聞きしました。

こんな方はいませんか。現役中はバリバリ働いていたが、定年退職して途端に外出が少なくなり、ゴロゴロとテレビばかり見ている。人と会うことも少なくなり、気分もすぐれない。何をするのも億劫で食事も適当、歯磨きなんて面倒くさい。こんな方は要注意です。

今回は、「**健康長寿のためにはお口の衰えに早めに気づいて対応することが大切です**」というお話です。

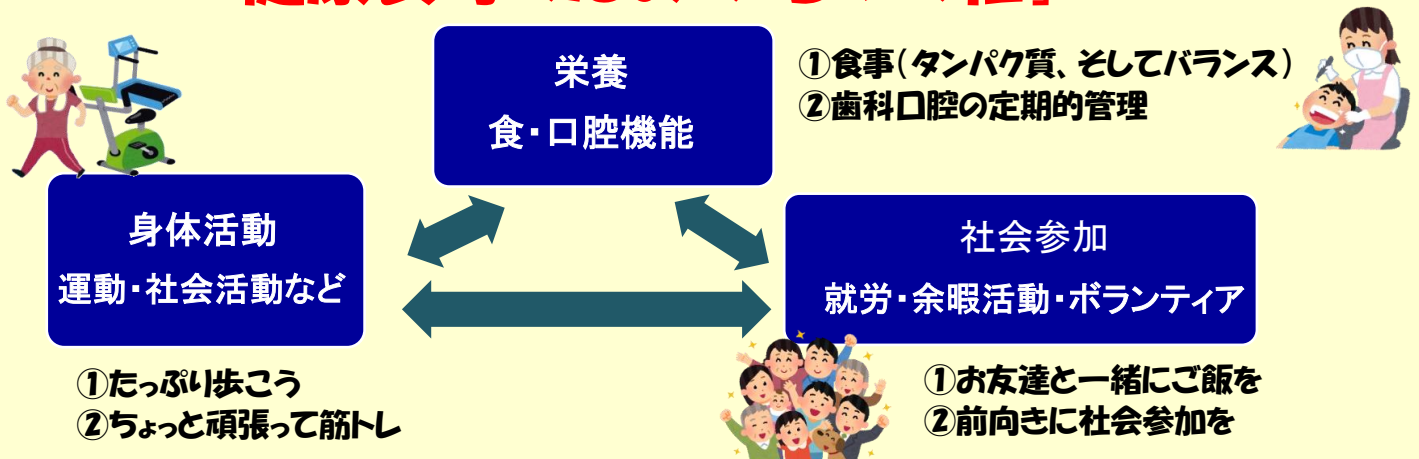
健康長寿のためには、「3つの柱」があると言われています(図1)。できるだけ社会とつながって、おいしく楽しく食事をして、適度の運動を持続することです。最近、お口の衰えが健康長寿に悪い影響を及ぼすと言われてきました。まず注目すべきは、人とのつながりの少なさ、生活の広がりの狭さ、一人で食事(孤食)、活動量の低下、うつ等があると、食べる楽しさが減退し、お口への関心度も低下して、お口の清掃もおろそかになることです。歯周病・ウ蝕も多発して歯の喪失が増えます。次のステージでは噛めない食品の増加、滑舌の低下、食べこぼし・わずかのむせが自覚されます。放置すると噛む力・飲み込む力の衰えや食べる量も少なくなり、低栄養や筋肉の衰え、活動量のさらなる低下が起こります。これらのステージを**オーラルフレイル(お口の衰え)**といいます。このような道をたどらないで、健康長寿を達成するには、

- ①わずかな口の周りの変化に早く気づくこと。
- ②今の自分に欠けているのは「**3つの柱**」(図1)の、どの部分かを見極めること。
- ③行政の介護予防教室への参加や専門家に相談をすること等が勧められます。



## ~健康長寿のための「3つの柱」~

【図1】



口腔内に関するお悩み等がございましたら、お気軽にご相談ください。

さくらのクリニック歯科・口腔外科 ☎0285-37-1161

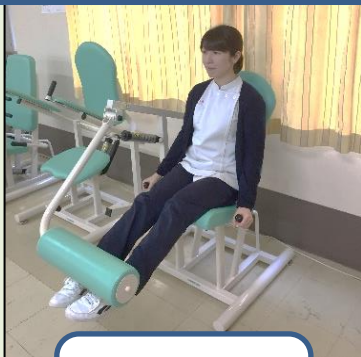


更なる健康・身体機能の維持を目指しての取り組みの  
一環として『新しいリハビリマシン』を導入しました！



**new**

①レッグブエクステンション



**new**

②アブドミナル



**new**

③レッグプレス



**new**

④上肢交互運動機



①**レッグエクステンションの効果**: 大腿四頭筋、特に内側広筋を強化します。  
膝を伸ばす力がつき歩幅を広げることができ、歩行が安定します。  
階段の昇り降りがスムーズになります。

②**アブドミナルの効果**: 腹筋背筋を鍛え、ベッドからの起床や靴ひもを結ぶ作業をしやすくします。

③**レッグプレスの効果**: 下肢全般の筋肉強化。立ち上がる、座る、しゃがむ、立っている、歩く・走る  
など、日常生活で欠かせない動作に必要な筋力を強化する重要な種目です。

④**上肢交互運動機の効果**: 肩関節の関節可動域の増加と、筋力の増強が図れます。

リハビリマシンに興味のある方・ご利用をご希望の方がいらっしゃいましたら、この機会に是非、  
「さくら野通所リハビリテーション」まで、お気軽にご連絡下さい。

ご見学・体験利用も行っております。その際に、上記リハビリマシンを体験することも可能です。

また、ご見学・体験利用ともに**無料**となっております。(体験利用時の、食事代・おやつ代も無料です。)  
ご連絡お待ちしております。

ご利用・見学・体験利用に関するお問い合わせ : ☎0285-37-1110 担当:戸澤



医療法人 さくら会

〒323-0061 栃木県小山市大字卒島244番地1

TEL:0285-37-1221 FAX:0285-37-1640

<http://www.sakura-ac.com>

施設利用に関するお問い合わせ : 0285-37-1110 担当 三村・戸澤

採用に関するお問い合わせ : 0285-37-1221 担当 唐沢

さくら会 携帯サイト

