



秋の味覚と聞いて皆さんは何を思い浮かべますか？真っ先に秋刀魚(さんま)を思い浮かべる方も少なくないと思います。今年は記録的な不漁で価格が高騰しています。旬のおいしい秋刀魚を食べる機会が、減ってしまうかも知れませんね。



## 口だけじゃない歯科医療



さくらのクリニック歯科・口腔外科の藤田医師より「口だけじゃない歯科医療」というテーマで、お話をさせていただきます。

### 口からはじまるフレイルと健口体操

フレイルとは、社会参加の減少や筋力・心身の活動の機能が弱ってきた状態(虚弱)のことを言います。この中で口の機能の衰えを「オーラルフレイル」といいます。オーラルフレイルが進行することでサルコペニア(筋力減弱症)や口腔機能低下症となり、要介護状態になりやすいと言われていいます。さらに「食べられない」→「柔らかいものを食べる」→「筋力の低下」を繰り返し、オーラルフレイルが悪化していきます。オーラルフレイルは、前よりも「硬いものが食べにくい」、「むせる」、「口が渇く」などささいな変化から始まります。オーラルフレイルの人では、要介護認定になるリスクや死亡リスクが2倍程度になると言われています。

#### 「オーラルフレイル」の人が抱えるリスク

身体的フレイル	2.4倍
サルコペニア	2.1倍
要介護認定	2.4倍
総死亡リスク	2.1倍

調査開始時の年齢、性別、BMI、慢性疾患、抑うつ傾向、認知機能、居住形態、年収や喫煙習慣などの影響を考慮した値。要介護認定、総死亡リスクでは調査開始時のフレイルも考慮した値。



※オーラルフレイルQ&Aより引用  
著者：平野浩彦、飯島勝矢、渡邊裕

このオーラルフレイルは、改善することができます。その方法の1つとして「健口体操」が推奨されています。噛む力、舌の力、飲み込む力を鍛えて、健康寿命を伸ばし、充実した健康長寿を目指しましょう。

- グー**  
目はしっかり閉じ目玉は下方に。口は口角を上げしっかり閉じる。
- パー**  
目は大きく開き目玉は上方に。口を大きく開く。
- くぐる**  
口を閉じたまま舌に力を入れ、口唇の内側を舐めるように回す。(右回り、左回り)
- ごっくん**  
ココで溜まった唾をごっくん!
- ペー**  
舌の先に力を入れてしっかりと前に出す。(そのまま10秒キープ)

体操の効果

1~5を3回以上、毎日繰り返し続けることで

- ① オーラルフレイルも予防!
- ② 脳の血流UPで頭スッキリ!
- ③ 唾液分泌UPでお口うるおう!
- ④ 舌の力で飲みこむ力も向上!
- ⑤ フェイスラインもスッキリ!

参考：神奈川県歯科医師会 オーラルフレイルハンドブック

口腔内に関するお悩み等がございましたら、お気軽にご相談下さい。  
さくらのクリニック歯科・口腔外科 ☎0285-37-1161





# インフルエンザ予防接種



当クリニックでも、例年通りインフルエンザの予防接種を実施します。

**予防接種は10月5日より  
開始いたします。  
料金は4,000円(税込)です。**



新型コロナウイルスの影響もあり、日頃から手洗いや消毒、マスクの着用が習慣になっている方が多いと思いますが、この冬も油断せずに継続して下さい。

**12月初旬までの接種が効果的です。**  
詳しくはクリニック受付までお問い合わせ下さい。



お体に関するお悩み等がございましたら、お気軽にご相談下さい。  
さくらのクリニック : ☎0285-37-1221

## オンライン面会始めました

現在、介護老人保健施設さくら野では、新型コロナウイルス感染予防対策のため、面会を制限させていただいております。ご利用者様、ご家族様の「会えない」ことでの不安への対応として、9月から新しい面会様式として「オンライン面会」を開始致しました。顔が見えることをご利用者様もご家族様も安心され表情が柔らかくなり、喜ばれています。これから季節性のインフルエンザの流行時期にもなりますので、引き続き感染防止対策に取り組んでまいります。



さくら野では長期入所、短期入所、通所リハビリテーションを行っております。ご利用になりたい、どんな施設なのか知りたいなど興味のある方がいましたら、お気軽にお問い合わせ下さい。ご相談は随時おこなっておりますが、お待たせしてしまうことがございますので、事前にご連絡下さい。

ご利用・ご相談・ご見学に関するお問い合わせ : ☎0285-37-1110 担当:三村・玉田・大阿久



医療法人 さくら会

〒323-0061 栃木県小山市大字卒島110

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・玉田・大阿久

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

