

市民講座2024 医療法人社団真養会きせがわ病院

～フレイル予防教室～

日時:令和6年8月7日(水曜日) 17:00～18:00

場所:きせがわ病院 通所リハビリテーション室

講師:佐野歯科クリニック 歯科衛生士 丹波氏・岩田氏、理学療法士と医師



フレイルとは…加齢によって心身が老い衰え社会とのつながりが減少した状態。

【フレイルを構成する3つの要素】① 身体的な衰え(筋肉量の低下・口腔機能の低下)。佐野歯科クリニック歯科衛生士
② 社会性の衰え(人との交流つながりが減少)。③ 心理的な衰え(認知機能の低下・うつ病)

① お口・舌の動きをスムーズにする体操

【効果】唇やほほ、お口周りや下の筋力をアップすることで、お口の機能が高まり、唾液がよく出るようになり、舌がなめらかに動いて食べ物を飲み込みやすくなります。

② 飲み込むパワー(嚥下機能)をつける体操

【効果】飲み込みに関連する筋力アップすることで、食事中の「むせ」などの症状改善につながります。

③ 噛むパワー(咀嚼機能)をつける体操

【効果】「食べこぼし」や食べ物が鼻に流れ込むのを防ぎます。また、唾液が良く出るようになると美味しく安全に食べられます。

④ 滑舌(口唇・舌の緻密性)をよくする体操

【効果】口の働きをよくすることで、明瞭な発言につながり、表情が豊かになります。

⑤ 舌のパワーをつける体操

【効果】「誤嚥」や「むせ」などの病状改善につながります。



～夏に負けない体をつくる、家庭で出来るヨガ～

【運動量が落ちないための対策】夏は運動量が減るとはいえ、この暑さの中で散歩等を行うことは熱中症予防の観点から大変危険です。(熱中症アラート発令日は不要不急の外出を控え自宅で過ごすように気象庁が呼びかけを行っています)

暑さの少ない朝や夕方などに行い、無理のない範囲の運動でフレイル対策が必要です。◆散歩ではなく空調の効いているスーパーや大型ショッピングセンターで買い物ついでに歩く。◆エアコンのかかった室内で座って行える運動をテレビのCMの間に行う。散歩や筋力強化だけがフレイル予防だと思われがちですが、何気ない日常で運動を行う事もフレイル予防になります。例えば、階段の上り下りも【運動】。洗濯干しは上半身と指の【運動】。掃除や食事の準備なども【運動】。日常の生活動作でフレイル予防を行っていただければと思います。

自宅で気軽に行うことのできる運動としてヨガを取り入れた体操を数種類、教えていただきました。



講習風景



ヨガを取り入れた自宅できる体操風景

