

オーラルフレイル& 攻めの間食・セカンドミール

2023.12.13(水) 市民活動センター
13:30~15:00 参加者 11名

【デザイナー】
グリコマニュファクチャリング
ジャパン(株)那須工場



説明していただいた
豊田保健士さんと
須田栄養士さんのお二人

※日本歯科医師会
HP参照

《全身の衰えはオーラルフレイル
(歯や口の衰え) から始まる》



「オーラルフレイルって何？」
・堅い物が食べにくくなった
・お茶や汁物でむせることがある
・口が乾きやすい
・自分の歯が少ない
・滑舌が悪くなった・・・など

《セカンドミール効果》
最初に摂った食事(間食も含む)が2回目の食後血糖値にも影響を及ぼすこと。

《歯周病は「歯」だけでなく「全身疾患」と深い関係がある》
口の中の細菌が誤嚥や血液を経由し全身へと流れ疾病を引き起こす。
病例)脳梗塞・誤嚥性肺炎・心筋梗塞・敗血症等・・・



※歯の健康を保つために
・歯ブラシの角度は45度で鉛筆を持つように力の入れすぎに注意
・フッ素入りの歯磨き粉を使う
・1か月に1回歯ブラシ交換
・定期的に歯医者さんへ・・・など



《攻めの間食》
食事の時間が6時間以上空く場合は、1日に必要なカロリーを超えない範囲で健康に良い間食を摂りましょう。
《血糖値が上昇しにくい食品を摂る》
・タンパク質(乳製品、卵など)
・食物繊維(ナッツ類、大豆製品等)
・低糖質(ロカボ食品)



一日に必要なカロリー
計算に皆さん集中して
います。

参加した皆さんは、普段から健康に関心があり、気を配っているとのことでした。
今回の「オーラルフレイルケア」については、健康寿命に大きな影響を及ぼすことの重要性を再認識されたことと思います。
要介護状態になる前に、フレイル予防に積極的に取り組んでいきましょう。



《健康寿命を延ばすために》
フレイル予防の3つの柱
①口腔ケアと体に良い栄養の摂取
②適度な身体活動
③積極的社会参加



緊張をほぐす
ストレッチでリラックス