

認知症予防カフェ in マーサ 21



コロナ禍の中、認知症予防カフェは開催できませんが・・・

取り組もう！コロナ禍のフレイル対策

いつも通りのことをするのが

“おっくう”になっていませんか？

それって
フレイルの
サインかも！？

フレイルとは、おとろえ予備軍です！

「フレイル」は、加齢とともにからだやこころの機能が低下し、要介護の危険性が高まった状態をいいます
「フレイル」の予防は、健康長寿のキーワードとしても注目されています

・ 口の健康と認知機能の関係 ・

「フレイル」は、お口のちょっとした機能の衰えからはじまります
お口のケアをしっかりすることは、認知症の進行を遅らせ認知症予防につながります



裏面へ

・意識して取り組んでみませんか？・

唾液腺マッサージ …… 唾液の分泌を促し口の中がうるおい、口の乾燥を防ぎます

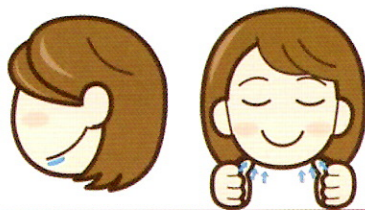
① 耳下腺マッサージ

指数本を耳の前(上の奥歯あたり)に当て、10回ほど円を描くようにマッサージしていく。



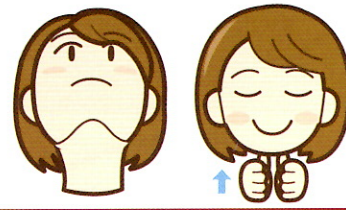
② 顎下腺マッサージ

顎のラインの内側のくぼみ部分3~4か所を順に押していく。目安は各ポイントを5回ほど



③ 舌下腺マッサージ

顎の中心あたりの柔らかい部分に両手の親指を揃えて当て、10回ほど上方向にゆっくり押し当てる。



※マッサージは、やりすぎには注意し、適切な回数で行いましょう

パタカラ体操 …… 口や舌の動きを鍛えると、食べ物をうまく飲み込めるようになり、唾液の分泌が増え、入れ歯が安定します



「パパパパパ、
タタタタタ、
カカカカカ、
ラララララ」を
3回繰り返し発音
しましょう

パ

唇を開け閉めする力を強くする

→弱くなると、飲んだり吸ったりすることが難しくなる

タ

舌の先の力を強くする

→弱くなると、食べ物が潰せず、飲み込みにくくなる

カ

舌の奥の力を強くする

→弱くなると、飲み込むことが難しくなる

ラ

舌を巻く力を強くする

→弱くなると、食べ物を喉の奥に送りにくくなる

参考資料:日本歯科医師会 https://www.jda.or.jp/oral_flail/gymnastics/

～お問合せ先～

岐阜市地域包括支援センター北部

TEL: 058-295-4510

岐阜県認知症疾患医療センター黒野病院

TEL: 058-234-7038

認知症の人と家族の会 岐阜県支部

TEL: 058-214-8690

