

医療最前線

お口からおいしく食べ続けるために



認定看護師 美智子 折出

今回は、「お口からおいしく食べ続けるために」をテーマに説明させていただきます。加齢に伴う筋力低下は、避

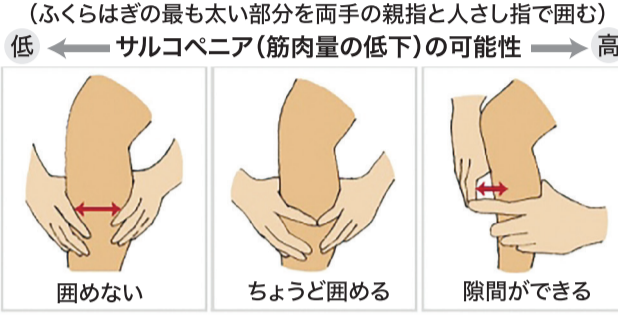
前回は、病院の中で活動している医療チームについてお話しさせていただきました。今、加齢に伴う筋力低下などが原因で起こる摂食嚥下障害のオーラルフレイルについて説明します。

フレイルについて フレイルは「虚弱」とも呼ばれ、「健康な状態」と「要介護状態」の中間にある状態をいいます。加齢による心身の衰えを指し、健康寿命の延伸を妨げる要因となりますので、このフレイルを予防することで、健康寿命を延ばし、要介護状態を回避

【図1】生活場面からフレイルの確認



【図2】指輪っかテスト



【表1】オーラルフレイルのチェック項目 Oral frailty 5-item Checklist : OF-5

Table with 4 columns: Item, Question, Selected limb (Appropriate/Inappropriate), and Response (Yes/No/Don't know).

5項目のうち、2項目以上該当する場合は『オーラルフレイル』と判定されます

【表2】オーラルフレイルを予防するためのお口周囲の運動

Table with 4 columns: Exercise Name (Opening practice, Tongue exercise, Mouth exercise 1, Mouth exercise 2), Purpose, Method, and Notes.