

## 第2回 老化は口から！舌や口周りの体操を

「オーラルフレイル」という言葉を最近よく耳にします。オーラルフレイルとは、オーラル（口腔の）フレイル（虚弱）で、口腔機能の低下を意味します。

では次の質問に対してあなたの答えは如何でしょうか。

「最近固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」この2つに該当するとオーラルフレイルと判断されることをご存知でしょうか。高齢者を主体に親睦や社会貢献を目的に活動を続ける私たちの団体ディレクトフォース（DF）で会員に調査をしたところ、「オーラルフレイルの心配がありますか」との質問に「全くない」と答えた人は60%以上でした。ですが、その中で「むせる、食べこぼす、口が渇く」という症状を持っている人が30%いました。これらの人は自覚がないまま、「オーラルフレイル」の症状が既に出ているということになります。

オーラルフレイルが進むと全身的なフレイルに陥りやすくなり、それはゆくゆく介護されることにもつながってしまいます。のみ込む機能が衰えると、むせたり、餅を詰まらせた、ということばかりでなく、「誤嚥性肺炎」を引き起こすことにもなります。

ではどうしたらいいのでしょうか。やはり、嚥下するのに必要である舌の筋肉をはじめ口の周りの筋肉を鍛えることが重要です。

「嚥下体操・健口体操」（別項参照）は時間がかからず手ごろに出来るので有用です。カラオケも仲間といけば孤立防止にもなるのでおすすめします。

さきいか、たくあんといった固い物を無理のない範囲でたべることも「噛む」という機能を維持するために大事です。

食べ物と健康の関連でもう一つ大事なものは、高齢者になるほどしっかりとした食事をもって体重の低下＝低栄養を防ぐ必要があるということです。

1回目でも触れましたが、BMI、コレステロール、血清アルブミンの値が低い人は、これらの数値が正常値の人や正常値より高い人に比べ、寿命が短い、との結果が疫学調査で示されています。

高齢者は炭水化物、脂質、タンパク質をバランスよく食べることで、中でも加齢とともに筋肉が作りにくくなるので、タンパク量が多い肉をしっかりと食べましょう。高齢になれば肉はそんなに食べなくてもいい、ということはありません。体重1kgあたり1g（1日）以上のタンパク質を摂るよう、心がけたいところです。

### 嚥下体操・健康体操の一部

#### 【唇・頬体操】

口をすぼめたり、横に開いたりする。  
頬をふくらませたり、すぼめたりする

#### 【パタカラ体操】

「パ」「タ」「カ」「ラ」を1音ずつ発声したり、  
「パパパ、タタタ」のように連続して発声  
したりして、これを数回繰り返す

## 料理教室に通うことも効果的

次に、皆さんはご自身で料理をされるでしょうか。料理をすることは健康長寿にとって極めて重要な事なのです。これから自分で夕食を作らなければならないとしましょう。まずは献立を考え、どのような材料が必要か、自宅にあるか、なければ買い物に行かねばならないのか。いくつかの種類を作るとして、レシピを踏まえどんな手順で作っていくか、など予め考えておいたほうが効率的です。このように料理とは極めてシステムティックで、認知症予防には最適です。筆者はリタイア後、「男の料理教室」に通ったことがあります。なかなか楽しいものでした。

自分の料理で晩酌をするのは格別です。作りすぎて食べ過ぎたり、飲みすぎたりしないよう、そこだけは注意してください。

以上