

第8回 みつば学級開催の報告

- 1 日 時 令和元年12月12日(木) 午前9時30分～11時
- 2 場 所 輪之内町文化会館 リトルホール
- 3 内 容 テーマ 「健康長寿」～知って、使って、元気に！～
(講話・実技)
PreCare Japan 理学療法士 小林 右介 氏
PreCare Japan 理学療法士 伊藤 照仁 氏
- 4 参加者 合計25名
- 5 内 容
- 6 講座のねらい
ピンピンコロリになるよう、健康寿命を延ばす。

第1部 フレイル

フレイルとは、加齢により心身が老い衰えた状態のことです。フレイルは、早く対策を行えば、元の健常な状態に戻る可能性があります。高齢者のフレイルは、生活の質を落とすだけでなく、さまざまな合併症も引き起こす危険があります。

フレイルに対する対策について講師の先生からわかりやすく教えていただきました。

次のことに気をつけて生活することが大切です。

- ・栄養、特にタンパク質の摂取すること
- ・身体活動を活発に行うこと(特にたっぷり歩こう)
- ・社会参加を積極的に行うこと。
- ・私は元気だと思ふ気持ちも大切。

第2部 オーラルフレイル

オーラルフレイルとは、口腔機能の軽微な低下や食の偏りなどを含み、身体の衰え(フレイル)の一つです。

その予防のためには、次のことが大切です。

- ・意外と重要な「のど」 嚥下機能を高める。
- ・口を閉じて飲み込むようにする。
- ・喉のトレーニング(喉仏を上下させる)を行う。等
- ・食事に集中し、急いで食べないでしっかり噛む。最初から汁物からは、むせやすく危険。サラサラ、モチモチ、ベタベタ、ボロボロ、パサパサの食べ物には注意する。
- ・予防策
30分以内で食べる。
適度なタイミングで飲み込む。
早食いはダメである。
飲み込むには、軽くお辞儀をした姿勢がよい。
むせた時は、水を飲むのはダメ。しばらく横になると良い。
咳払いの練習をすると良い。
口すぼめ呼吸をする。しっかり吐き出すのが良い。
喉仏スクワット 高い声、低い声を連続して出す。

<まとめ>

よく外に出て人と接して、運動し、しっかり食べて、口腔ケアをすることが大切であることが分かりました。

