

フレイルを 知っていますか？

豊頃町歯科診療所 夏野 伸一

最近テレビなどのメディアでも取り上げられるようになった
“フレイル”ってなんのことかわかりでしょうか？

- ① やわらかい物ばかり好んで食べるようになった
- ② 水やお茶を飲むと咳込むことがある
- ③ 口が渇くので水分が欲しくなる

このうち一つでも当てはまればオーラル
フレイルの可能性があります。読者の皆
さんはいかがですか？



オーラルフレイルを客観的に診断する方法として私がふだん用いているのが舌圧測定です。舌は、話す・噛む・飲み込む・味を感じるなど、私たちの日々の生活にとって、とても重要な働きをしています。舌は筋肉の塊ですから、足腰の筋肉と同様に加齢とともにその力が衰えていきますが、その舌のパワーを測るのが舌圧測定器です。

舌圧が 25kPa 以上ないと普通の食事が食べにくく、10kPa 以下だとミキサー食という、いわゆる流動食しか食べられないといわれています。ただ、今は舌圧が低くミキサー食しか食べられなくても、リハビリによって舌のパワーがよみがえり普通の食事が食べられるようになるケースも多く報告されています。

人は口から衰えますが、口からよみがえることもできるわけです。

『加齢によって運動機能や認知機能などが低下し虚弱になることで、進行するとやがて介護を要する状態になる。健康と要介護の中間の状態』がフレイルの定義ですが、今ひとつピンときません。

わかりやすく言うと、“年をとって体のあちこちにガタがくること”と考えていただくと理解しやすいかもしれません。

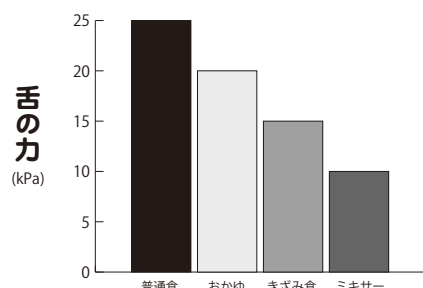
では体のどこからまずガタがくるのかというと、『お口から』くることが最近の研究でわかってきました。

これをオーラルフレイルといいます。
つまり、人は口から衰えてくるわけです。

舌圧測定器



食べ物の種類と舌の力



詳しくは・・・【お問合せ先】保健センター ☎ (574) 3141

インフルエンザ予防接種のご案内

平成 30 年 11 月 1 日 (木) から接種開始します



事前に「ご予約が必要です！」

10月25日(木)から予約開始

●接種希望日の前日(予約受付時間内)までに「ご予約ください。」

※1日の接種予定人数に達した場合、予約を締め切る場合がありますので、ご了承ください。また、お早めにご予約をお願いします。

●接種希望日当日のご予約はできません。

※予約日の変更、キャンセルの際は事前にご連絡ください。

●大津診療所(毎週木曜日・13時30分～14時30分)で接種希望の方は「ご予約の際にお申し出ください。」

※ワクチン準備の関係で、当日に大津診療所への変更はできません。

●予防接種を受ける際には「予診票が必要になります。」

なるべく事前に記入(体温測定も忘れずに)されてからご来院ください。
予診票は、豊頃町役場福祉課・大津支所・保健センター内に設置してあります。

- ・13歳以上の中学生
 - ・高校生～64歳の方
 - ・65歳以上の方
- 2回目は助成対象外ですので、料金は3,000円になります。

13歳未満のお子さんは
2回の接種が必要です！

接種料金

	豊頃町民	町民以外
6か月～2歳	無料	1,400円
3歳～中学生	1,000円	3,000円
高校生～64歳	1,500円	3,000円
65歳以上	500円	3,000円

接種日・受付時間(祝日は休診)

平日 (月～金曜日)	午前	9:30～11:30
	午後	16:30～17:30
土曜日	午前のみ	9:30～11:30

※第2・第4土曜日とその前日(金曜日)の午後は休診します

ご予約は、
電話または
受付窓口へ

豊頃町立豊頃医院
☎ 015-574-2020

予約受付時間(診療時間内)

平日 (月～金曜日)	午前	8:30～11:30
	午後	14:00～17:30
土曜日	午前のみ	8:30～11:30

※第2・第4土曜日とその前日(金曜日)の午後は除く