

体の状態をチェックしよう!

骨や関節、筋肉などが弱くなり、自力で立ったり、歩いたりすることが難しくなった状態を「**ロコモティブシンドローム（略して「ロコモ」）**」と言います。「ロコモ」が進行すると、「寝たきり」や「要介護」になる危険が高まります。

あなたは大丈夫？ チェックしてみましょう。

- 片脚立ちで靴下をはけない
- 家の中でつまづいたり、すべったりする
- 階段を上るのに、手すりが必要である
- 家のやや重い仕事が困難である
- 2 kg程度の買い物をして、持ち帰るのが困難である
※ 2 kgの目安: 1リットルの牛乳パック 2個
- 15分くらい続けて歩くことができない
- 横断歩道を青信号で渡りきれない

これらの項目は、骨や関節、筋肉などが衰えているサイン。1つでも当てはまれば、「ロコモ」の心配があります。ぜひ、**予防・改善のトレーニング**に取り組みましょう!

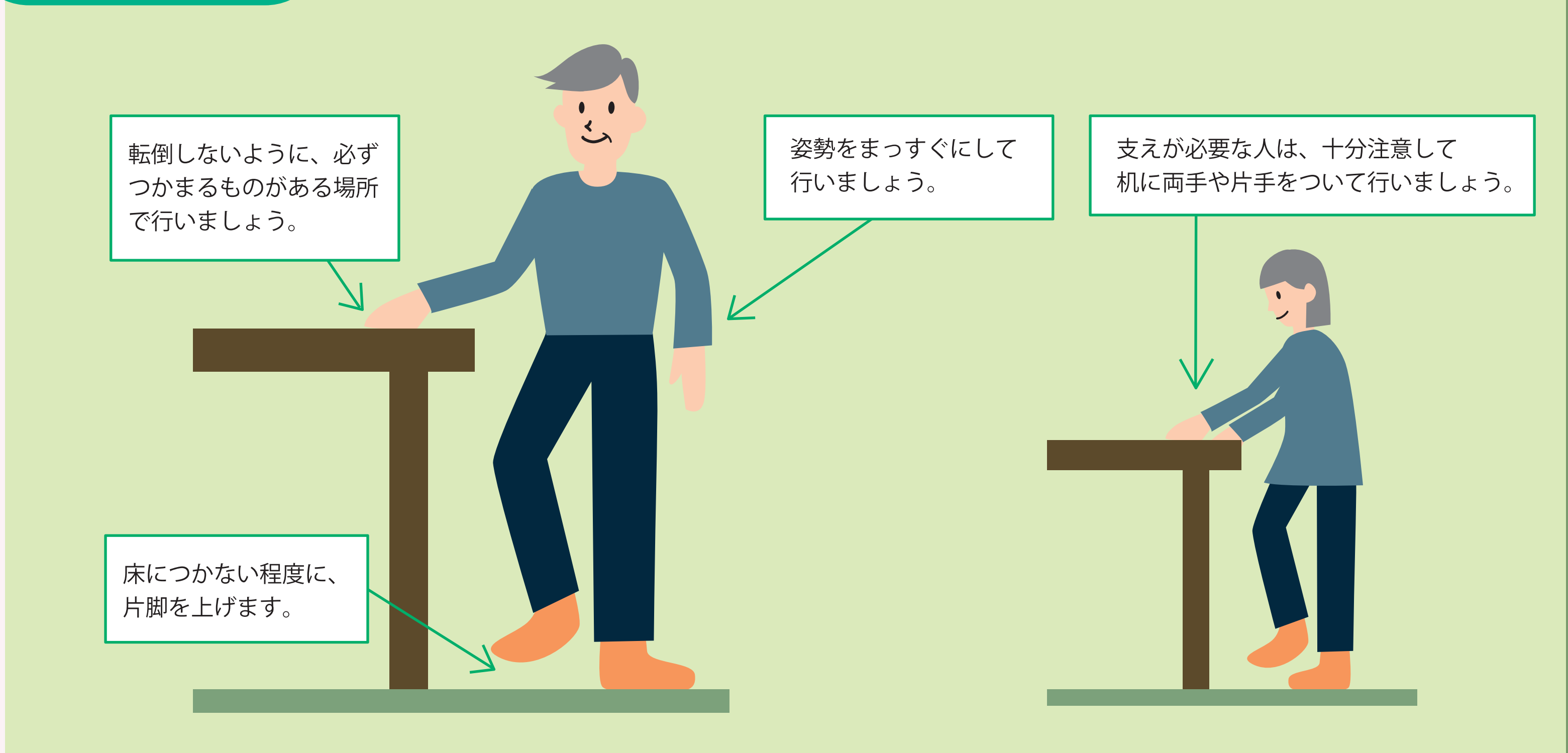


「ロコトレ」に挑戦しよう！

毎日続けることで、運動機能の低下を予防することができます。

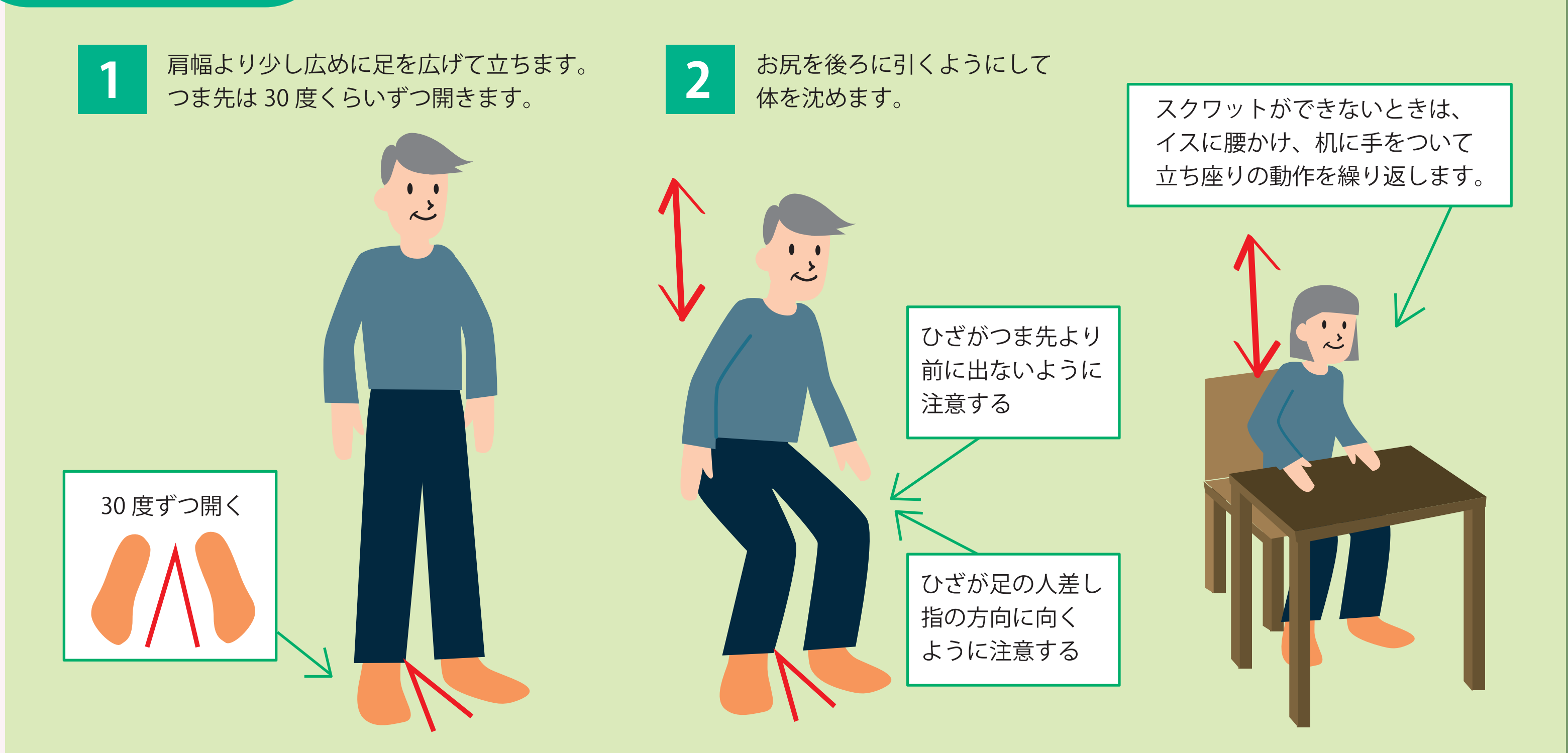
片脚立ち

左右1分間ずつ、1日3回行いましょう！



スクワット

深呼吸するペースで5～6回、1日3回行いましょう！



大切です！お口の健康

高齢になると、「かみ砕く」「飲み込む」「発音する」「唾液を出す」といった口の機能が低下します。

口の機能が低下すると…？



1 体の健康が損なわれる

十分な食事を摂ることができなくなる
↓
栄養が偏ったり、エネルギー不足になったりする
↓
筋力が低下して体の動きが悪くなる、
免疫力が低下して病気にかかりやすくなる



※特に、飲み込む機能が低下すると、食べ物や唾液が気管に入っても「むせ」て出すことができなくなり、「誤嚥性肺炎」を引き起こす危険が高まります。

2 心の健康が損なわれる

会話や食事を楽しむことが難しくなる
↓
人との交流の機会が減る
↓
気持ちの落ち込みや、認知機能の低下につながる
活動の低下から「ロコモ」につながる



体と心の健康のためにも、「お口の健康」に気をつけましょう！

「お口の体操」をしましょう！

こんなことはありませんか？

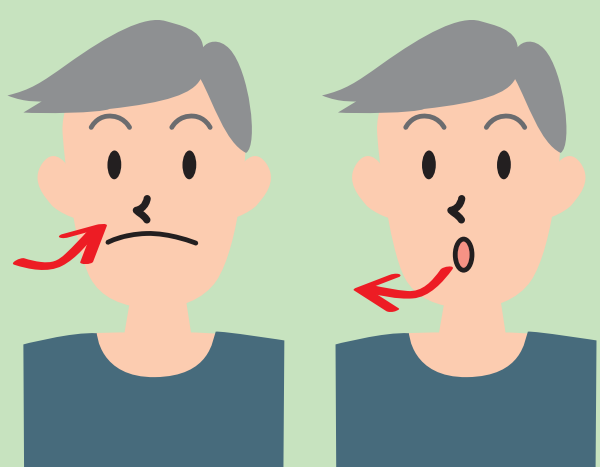
- 食事中に口から食べ物がこぼれる
- よだれが出る
- 食事中や食後にむせることがある
- 飲み込みにくい食べ物がある
- 飲み込んだ後、食べ物が口の中に残る
- 昔より食事時間が延びた
- 食後に声が変わる
- お茶や汁物、食べ物が鼻に抜ける

当てはまる項目が一つでもあったら…

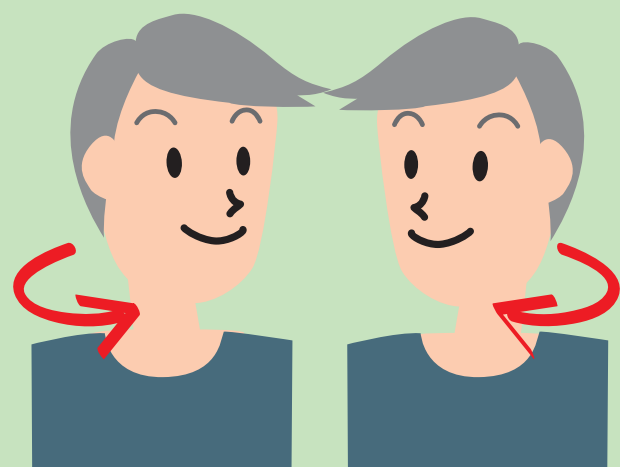
食べる・飲み込む機能が低下しているかも!?



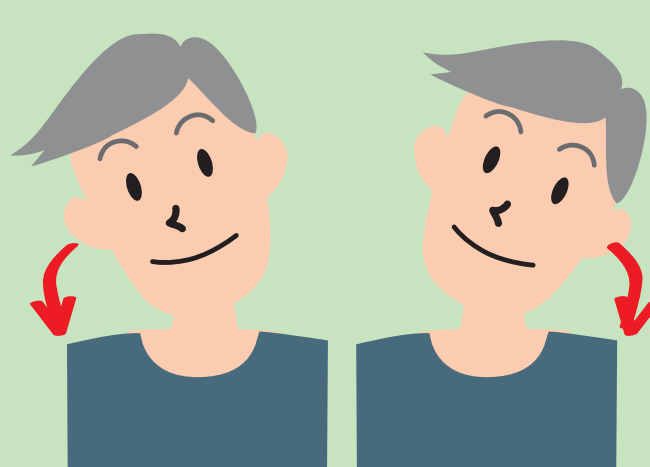
今日から早速、「お口の体操」を始めましょう!



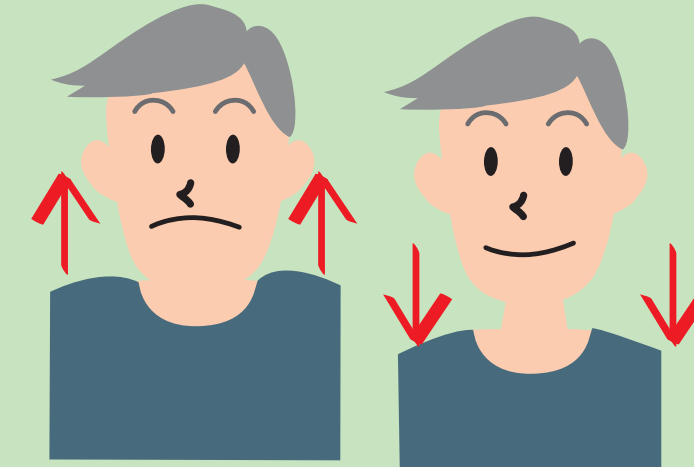
①お腹に手を当てて、鼻からしっかり息を吸いお腹にためてから、口をすぼめてゆっくり吐く。



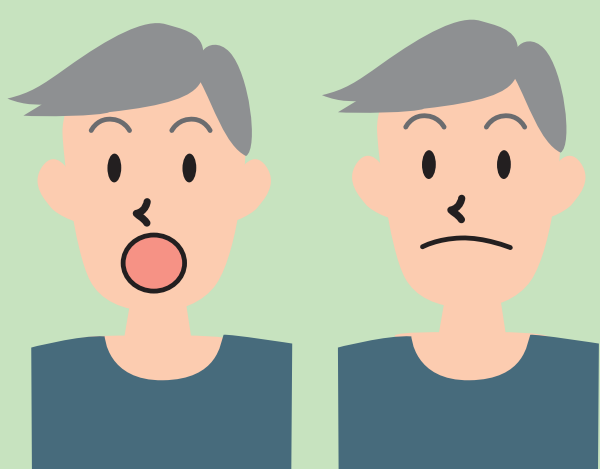
②後ろを振り返るように、左右に首を回す。



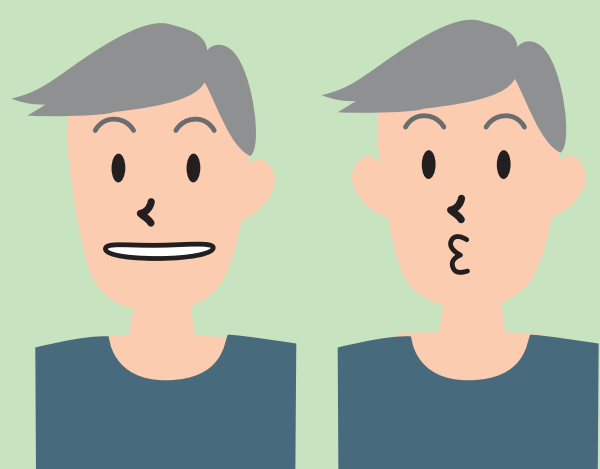
③顔を正面に向けて、左右に首を傾げる。



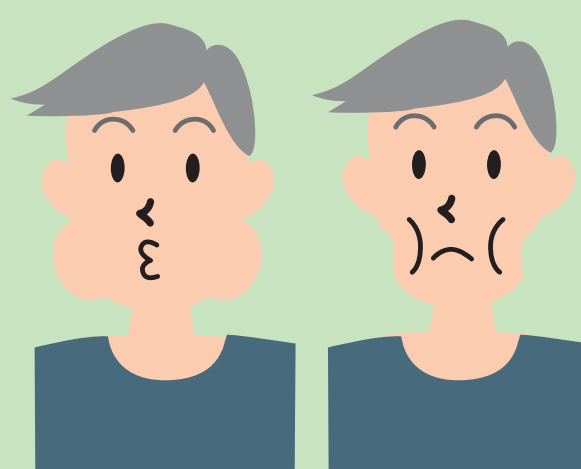
④肩を耳に近づけるように引き上げ、ストンと力を抜き落とす。



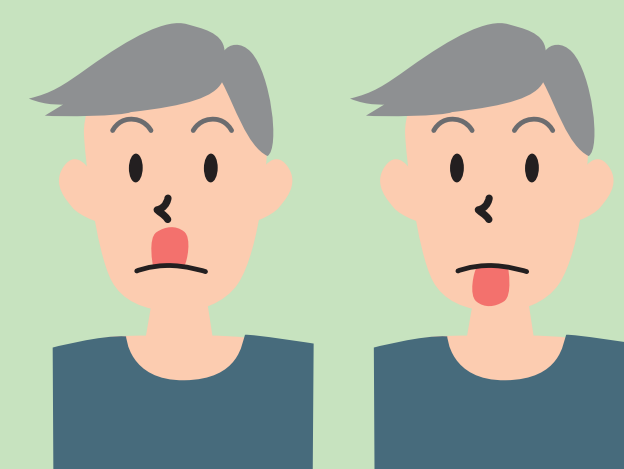
⑤口を「あー」としっかり開け、次に「んー」としっかり閉じる。



⑥唇を「いー」と横に引き、次に「うー」ととがらせる。



⑦頬をしっかり膨らませた、次に頬をへこませます。



⑧口を開けて舌を出し、鼻やあごをなめるように上下に動かす。



⑨舌をできるだけ前に出して、左右に動かす。



⑩口を開けて、舌をおもいきり出したりひっこめたりする。



⑪口のまわりをなめるように、舌を左右にわかるがわる回す。



⑫呼吸を整え、続けて2回、唾液をぐっくと飲み込みます。

「唾液腺のマッサージ」をしましょう！

こんなことはありませんか？

- のどが渇く
- 口臭がある
- 味を感じない
- 食べ物が飲み込みにくい
- 舌がひりひりと痛む
- 入れ歯を使うと痛い
- 入れ歯が外れやすい

当てはまる項目が一つでもあったら…

唾液を出す機能が低下しているかも!?



今日から早速、「唾液腺のマッサージ」を始めましょう！

【舌下腺】



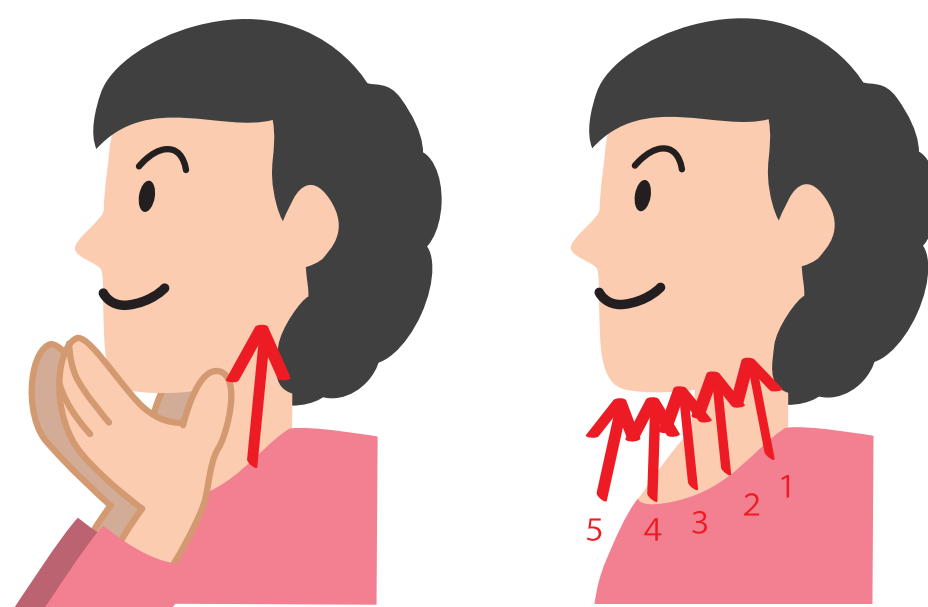
両手を組んで親指をそろえ、あごの真下に当てて、舌を突き上げるようにゆっくりグーッと押す。

【耳下腺】



人差し指から小指までの4本をそろえて頬に当て、上の奥歯のあたりを、後ろから前に向かって回す。

【顎下腺】



親指を、あごの骨の内側の柔らかい部分に当て、耳の下からあごの下まで5カ所位を順番にゆっくり押していく。