

# 口を鍛えて若返る<sup>+</sup>

## オーラルフレイル

～口の老化を知っていますか？～

心身の衰えのサインは口から始まることがわかってきました。食べこぼしなどのささいな変化を“年のせい”と軽んじず、生きる力の源である口を慈しみ、全身の健康につなげましょう。

取材・文/小林陽一 撮影/武市公孝 イラスト/しのだきみよ

教えてくれる人



飯島勝矢教授

いいじま・かつや 東京大学高齢社会総合研究機構教授。専門は老年医学、老年学。長寿社会に向けたまちづくり・地域包括ケアシステムの構築に注力する。



全身の不調を招く  
オーラルフレイル  
とは？

——オーラルフレイルという言葉  
葉を聞いたことがありますか？

オーラルとは「口の中」、「フレイル」 <sup>frail</sup> とは英語のフレイルの中の虚弱という意味です。口の中の虚弱といえば歯周病など歯に関するトラブルを思い浮かべますが、オーラルフレイルは口腔の問題にとどまらないようです。東京大学高齢社会総合研究機構の飯島勝矢教授（老年医

学）はこう話されます。

「口まわりの変化は体が弱っていく老化のサインで、全身の衰えに先行して起こります」

——どういうことでしょうか。

たとえば、歯が抜けたり歯周病になると、かむ力が衰えてかみごたえのある食品を避けるようになります。すると、ますますかむ力が弱くなって唾液の分泌も少なくなります。食べられる食材にも偏りが出てきて低栄養になり、低栄養になると身体機能が低下し、外出も億劫<sup>おっくう</sup>になって社会性が欠如していきます。

——口まわりの機能の低下を防ぐには、どうしたらいいのでしょうか？

まず第一に栄養をしっかりとることです。多品目の食材を食べて食べる『食力』<sup>しきりき</sup>（食べる力）を維持することで、低栄養を防ぐことができます。義歯の手入



口の健康を保つ  
カギは栄養×  
運動×社会参加

れなど定期的な口のケアも習慣づけましょう。二つめは運動。体を動かすことは筋力の低下を予防します。三つめは社会参加です。ボランティアに参加したり、友人と食事をするなど積極的に外出してください。

——社会参加がオーラルフレイル予防に関係するとは意外な気がします。

これまでの研究結果から、地域活動に参加していなかったり、家族や友人がいなかったりする人はフレイルのリスクが高いことがわかってきています。なかでも、家族と暮らしているのに食事はいつも一人という『孤食』



の人の場合、誰かと食事をする人に比べて低栄養になるリスクは1:6倍、うつ傾向は4:1倍でした。心もポジティブにしていくことがフレイルの予防につながります。

**フレイルの最も大きな原因は筋肉の衰えだそうですね。**

「高齢期に2週間寝たきりになると、どれくらい筋肉が失われると思いますか？」

飯島さんは講演で、この質問をよく投げかけます。答えは――。

「7年分の筋肉が失われます」  
その瞬間、会場は大きくざわめくそうです。フレイルの最も大きな原因の一つが筋肉の衰え、サルコペニアです。サルコペニアはフレイルや要介護状態の入り口があるので注意が必要です。「サルコ」は筋肉、「ペニア」は減少の意味です。筋肉が衰えると転倒リスクが高まり、外出の

機会も減ります。人との接触が減ると認知機能も低下していきます。サルコペニアの大きな原因になるのは、食べるものや食べる力です。

肉は硬いからかむのが面倒だといって、軟らかい素うどんや白身魚やお豆腐などばかり食べていると、かむ力が弱って、ますます肉を食べなくなり、ますます肉を食べなくなり、その結果、低栄養になり、要介護状態につながります。飯島さんが約2000人の高齢者を4年間追跡したところ、オーラルフレイルの人は、要介護状態

になったり、死亡するリスクが約2倍高かったといえます。「かめない食品が増えたり、滑舌が悪くなるなど、ひとつひとつの現象はさほど困ることはありませんが、『ささいな衰え』の積み重ねが、大きな健康ダメージにつながっていきます。『肉がかみにくくなった』と感じたら、その段階で歯医者にかかるなど、メンテナンスしてください。フレイル予防は『自分事』（自分自身のこと）と捉えることから始まります」

次のページでチェックしましょう。

**健康長寿のための「三つの柱」**

**栄養**

**食・口腔機能**

- ① 食事(たんぱく質、バランス)
- ② 歯科口腔の定期的な管理

**運動**

**身体活動、運動など**

- ① たっぷり歩こう
- ② ちょっと頑張って筋トレ

**社会参加**

**趣味 ボランティア 就労など**

- ① お友達と一緒にご飯を
- ② 前向きに社会参加を

東京大学高齢社会総合研究機構 飯島勝矢『フレイル予防ハンドブック』から引用



東京大学高齢社会総合研究機構 飯島勝矢『フレイル予防ハンドブック』から引用

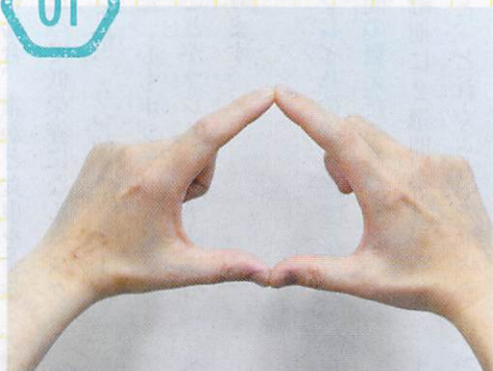


# 口と体の元気度を知りましょう

## 「指輪つかテスト」で自己チェック！

自分の筋肉量を測ってみましょう。指と足を使う簡易型のチェックです。

Step  
01



両手の親指と人さし指で輪を作ります。

利き足ではない方のふくらはぎの一番太い部分を力を入れずに軽く囲んでみましょう。

Step  
02



転倒・骨折などのリスク

サルコペニアの危険度の高まりとともに、様々なリスクが高まっていくことがわかってきています。



東京大学高齢社会総合研究機構 飯島勝矢『フレイル予防ハンドブック』から引用

上の写真のように前かがみになって、できれば利き足でない方のふくらはぎを、親指を後ろにしてソフトタッチで囲んでみてください。

千葉県柏市で約2000人を対象にした追跡調査では、「囲めない」人に比べて、「囲める」人がサルコペニアになるリスクは2.4倍、一番右端の絵のようにふくらはぎと指の間に「隙間ができる」人は、6.6倍、それぞれリスクが高かったのです。

サルコペニアの心配がある人は、運動や食事など日常生活を見直すことが大事だと飯島さんは話されます。

「高齢者の多くはたんぱく質の絶対摂取量が不足しています。1日に最低でも体重1kgあたり1gのたんぱく質をとる必要があります。体重60kgなら60g、もつといえ、80〜90kgが理想です。血となり肉となるたんぱく質をしっかりととりましょう」



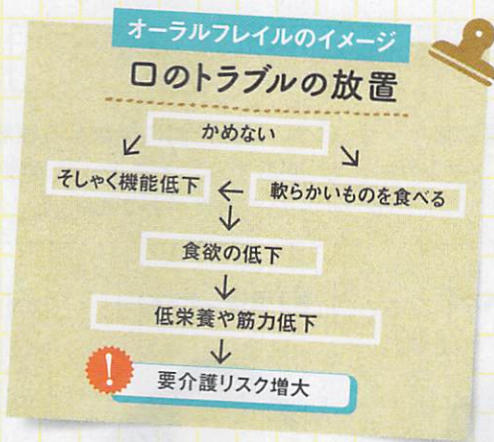
# 口の中のささいな変化を見逃さない！

教えてくれる！



平野浩彦さん

ひらの・ひろひこ  
東京都健康長寿医療センター  
一歯科口腔外科部長。老年  
歯科学が専門で、高齢者の  
歯と口腔機能のケアをテーマ  
に臨床と研究に従事。



食べこぼし、むせ…早めの対策をとりましょう

「最近、口のまわりにご飯粒がついていることが多い」「お茶を飲んでむせることが増えた」……。

「ご家族やご自身で思い当たることはありませんか？ そして年のせいだからしょうがない」で放置していませんか。東京都

健康長寿医療センターの平野浩彦  
歯科口腔外科部長はこう話されます。

「オーラルフレイルは、食べこぼしやむせなど、ささいな口腔機能の低下から始まります。口まわりのちよつとした異変に早めに気づき、対応することが大切です。口の衰えは全身の衰え（フレイル）につながっていきます」

自分自身で兆しに気づくために左下のチェック表を使って確認してみましょう。

オーラルフレイルは40〜50代から意識する

オーラルフレイルは40〜50代から意識した方がいいと平野さんはアドバイスします。予防に効果があるのは食事の際、口の筋

肉をしっかり使うことだそうです。

「意識して使わないと衰えていきます。食事の際に、野菜など一品、硬いものを加え、奥歯できちんとかみましょう」

人とよく話をするのもよいそうです。

「できるだけ外に出ていろんな人たちとおしゃべりをしたり、カラオケに行つて口を大きく動かすこ

ともいいでしょう」

「食べる」ためには、歯がそろつていることも重要です。

「かかりつけの歯科医に口腔内をみてもらい、歯の治療や歯周病予防をしっかりすること。かみあわせや嚥下機能、口腔乾燥の状態なども定期的に見てもらおうのがオーラルフレイルを予防する最善の道です」

## オーラルフレイルチェック

- Check!
- 1 [ ] 硬いものが食べにくい
  - 2 [ ] 滑舌が悪くなった
  - 3 [ ] お茶でむせる
  - 4 [ ] 口の渴きが気になる
  - 5 [ ] 口角にご飯粒がよくつく
  - 6 [ ] よく食べこぼしがある
  - 7 [ ] 会話で「えっ？」と聞き返されることが増えた
  - 8 [ ] 口臭が強くなった
  - 9 [ ] 歯の本数が20本未満
- 4つ以上チェックがついた人はオーラルフレイルのリスクが高い

平野さんの話を基に本誌作成



\\さあ始めよう! /

## 唾液腺マッサージ

唾液腺マッサージは、口の内側に複数ある唾液腺をマッサージし、刺激することによって唾液が出やすくなる効果があります。

Oral Training

{ 耳下腺(じかせん) }

{ 顎下腺(がつかせん) }

{ 舌下腺(ぜっかせん) }

簡単にできる

口腔機能訓練



奥歯と耳の間にある耳下腺を人さし指を使ってやさしく円を描くようにマッサージします。



あごの骨の内側のやわらかい部分にある顎下腺を指の腹を使いやさしく押しします。



舌の付け根、下あごのくぼみ部分にある舌下腺を両手の親指の腹で軽く圧迫するように押し上げます。

## パタカラ体操

食べ物をかみ砕き、しっかりと飲み込むためには、唇や舌の働きが重要です。食べ物を飲み込む時の口や舌と同じ動きをする「パ」「タ」「カ」「ラ」を発音します。

パ

唇を破裂させるように



【上下の唇の開け閉め】

弱ると...

吸う・飲むが難しくなる

タ

舌の先を歯切れよく



【舌の先】

弱ると...

食べ物を押しつぶせなくなる

カ

舌の奥をのどに押しつけるように



【舌の奥(付け根)】

弱ると...

飲み込みが難しくなる

ラ

舌の先をくるくるまわして



【舌を反らせる】

弱ると...

食べ物を丸められなくなる