

見逃さないで

オーラルフレイル

内科や耳鼻科を受診された時、待合室の掲示ポスターなどで”フレイル”という言葉を目にしたことはありませんか？

フレイルとは心身が加齢によって衰え、衰弱になっている状態のことです。その中で口腔（＝オーラル）機能の衰えを『オーラルフレイル』とよびます。

オーラルフレイルの始まりは様々で

- ・おせやすい
- ・食べこぼしがある
- ・口が乾燥しやすい
- ・飲み込みがしづらい
- ・活舌が悪くなっている

などの自覚症状から気付くことが多いようです。

筋トレで身体の筋肉が鍛えられるように口腔機能の維持向上には舌や口の周りのトレーニングが有効です。

（パタカラ体操や唾液腺マッサージは有名ですね）

お口の機能低下の予防は健康寿命延伸に大きく関係することもわかってきています。

日頃からお口の状態に目を向けささいな変化の気付きを得ることが大切です。

担当：山崎



あんパンと牛乳の組み合わせは最強の間食！

食欲や口腔機能の低下などによって1回の食事量が減ってきたという人は、間食の回数を増やして1日のエネルギー摂取量を補うようにしましょう。

間食には、エネルギーとタンパク質を摂取できる乳製品、卵、豆類がおすすめ！油を多く含んでおり、エネルギーの確保ができるクッキーやチョコレート、パンなども適しています♪

例えば、普段食べているおやつを『煎餅とお茶』から『あんパンと牛乳』の組み合わせにするだけでも栄養価はかなり変わります。

牛乳は脂質が多くカロリーが高いうえにタンパク質やビタミンDが摂れ、水分補給にもなります。あんpanの材料である小豆にはタンパク質が豊富に含まれています。

間食によって血中のアミノ酸濃度の変動が抑えられる（食事と食事の間にアミノ酸濃度が下がらない）とタンパク質合成能も高くなるので、この組み合わせのおやつは高齢者にとって最強といえます！！



おやつはどら焼きでもOK！牛乳を豆乳に置き換えるなら脂質が多くビタミンDが摂れるタイプの調整豆乳に。



記事に関する不明な点がございましたら、ご質問ください。