

口のケアと食べること

「オーラルフレイル」を見逃さないで！

当てはまる所へ✓チェック

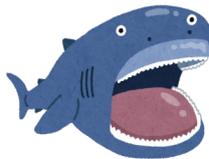
口の乾き
臭いが気になる



クスリが
飲みづらい



噛めない食べ物が
増えた



痰がからみやすい
声が出しにくい



わずかな「むせ」
がある



その他にも…

発音がしにくい
舌がまわらない



- 柔らかいものを食べることが多い
- 食欲が出ない、少ししか食べられない
- 食べこぼしがある

→ どれかに、チェックがついたら
オーラルフレイルのサインかも



口の体操で予防ができます。
こちらをどうぞ!!



かかりつけ歯科医に相談することも大事です！

低栄養ってなに???

低栄養とは、エネルギーやたんぱく質不足に陥り体に痩せなどをまねくことです。低栄養になると免疫力を低下させ、感染症に罹患しやすくなったり、老化を促進し寿命を縮めてしまいます。健康寿命や、肺炎などの感染症に対する抵抗力の強さを左右する要素として普段からの栄養状態が重要です。低栄養は衰弱、虚弱（フレイル）の大きな原因の一つです。



さ	魚	動物性たんぱく質やカルシウム、ビタミンDが豊富
あ	油脂類 (油を使う料理)	適度な油分は、細胞などを作るのに必要
に	肉	良質なたんぱく質の代表
ぎ	牛乳	たんぱく質とカルシウムが豊富
や	野菜 (緑黄色野菜)	ビタミンや食物繊維を十分に取れる
か	海藻	低エネルギーでも、ミネラルと食物繊維が豊富
い	芋	糖質でエネルギー補給。ビタミン、ミネラルもチャージ!
た	卵	いろいろな調理法で簡単にたんぱく質が取れる
だ	大豆	たんぱく質のもととなる必須アミノ酸やカルシウムも豊富
く	果物	ビタミンや食物繊維を十分に取れる、ミネラルが多く、食物繊維もとれる

高齢者の正しい食べ方は???

「食べる量が減った」「食事の支度がおっくうで食事を抜いてしまうことが多くなった」「噛む力が衰えてきた」などで食べるものに偏りが生じると、低栄養をまねきます。規則正しくバランスのよい食事をすることで必要なエネルギーやたんぱく質などの栄養素が十分に摂取できます。

「さあにぎやかにいただく」の語呂合わせでバランスよく食べましょう！

めざせ毎日
7品目以上!!



元気一番!!ふちゅう体操
イメージキャラクター
ひばピー

内容についての不明点などございましたら、
いつでもいきいきプラザへご相談ください♪

住所:府中市分梅町1-31

電話:042-330-2010(9:00~18:00)

FAX:042-330-2016