



医療法人光生会 赤岩病院

赤岩NSTだより 第7号

NST: Nutrition Support Team

発行日：2025年7月3日

担当：NSTミーティング

編集：栄養科

連絡先：内線150

テーマ： オーラルフレイル

「オーラルフレイル」とは口のフレイル（虚弱）という意味の造語で、口の機能低下に注目した概念です。下記の図に示すように“噛んだり・飲み込んだり・話したり”するための口腔機能が衰えた状態をオーラルフレイルと呼びます。

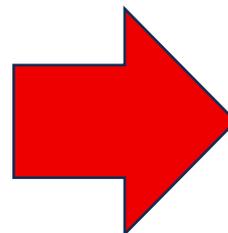
口の機能が低下すると自然と食べやすく柔らかい食品を選ぶようになり、噛む力を弱めてしまいます。噛めないため柔らかい食べ物を選ぶようになり更に口の機能は低下していきます。機能低下は食べ物の選択肢を狭めることに繋がり、栄養バランスに偏りが生じることで心身機能の低下にもつながると考えられています。



※出典：オーラルフレイル3学会合同ステートメント

<オーラルフレイルチェック>

- 自身の歯は何本ありますか？ 0-19本 20本以上
- 半年前と比べて固いものが食べにくくなりましたか？
はい いいえ
- お茶や汁物などでむせることがありますか？
はい いいえ
- 口の渴きがきになりますか？ はい いいえ
- 普段の会話で、言葉をはっきりと発音できないことがありますか？
はい いいえ



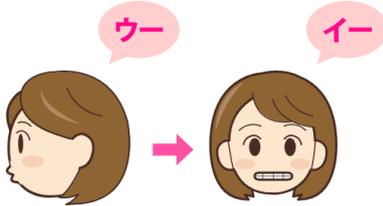
2つ以上あてはまる場合は
「オーラルフレイル」

オーラルフレイル予防の口腔体操

※出典：オーラルフレイル3学会合同ステートメント一部抜粋

① お口・舌の動きをスムーズにする動き

・(唇を中心とした) 口の体操



口をすぼめる→「イー」と横に開く

・(唇と) 頬の体操



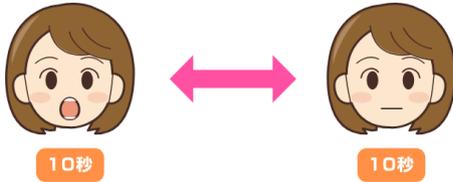
頬膨らませる→すぼめる(数回)

・パタカラ体操



「パ」「タ」「カ」「ラ」各音8回×2セット

② 飲み込むパワー(嚥下機能)をつける体操



1日10秒間×2セット(朝・夕)行ってください

1. ゆっくり大きく口を開け、10秒間保持する
2. しっかり口を閉じて10秒間休憩する

③ 噛むパワー(咀嚼機能)をつける体操



- ・ひと口で30回以上噛む
- ・食材はやや大きめに切り、やや硬めにゆでる
- ・ながら食べをしない
(テレビやスマホを見ながら食べない)

●当院での取り組み

フレイルの特徴には「可逆性」つまりは元に戻せる可能性があります。日々の予防によって進行を緩やかにし、以前のように健康に過ごしていた状態に近づけることができます。

オーラルフレイル予防においては、口腔機能だけではなく、栄養状態や心理问题・社会問題を同時に改善する必要があります。そのためには多職種連携が必須であり、当院では口腔ケアの中心となる歯科衛生士を各病棟に配置し連携を取っています。

早期にそれぞれの専門分野(医師・看護師・歯科衛生士・理学療法士・作業療法士・言語聴覚士・管理栄養士・介護士など)が適切なアプローチを実施することが重要であり、多職種での連携がますます重要視されます。