

# ご存じですか？オーラルフレイル

近年、フレイルという言葉  
葉を耳にする機会が増えた  
と思います。平成26年に、  
日本老年医学会は、加齢に  
伴い心身の機能が低下した  
状態をフレイルと呼ぶこと  
を提唱しました。その後、  
オーラルフレイルという言葉  
葉も登場しました。

オーラルフレイルとは、  
老化に伴うさまざまな口腔  
の状態の変化に、口腔健康  
への関心の低下や心身の予  
備能力の低下が重なり、口  
腔の脆弱性が増加し、それ  
により食べる機能の障害に  
陥ったり、フレイルに影響  
を与え、心身の機能低下に  
までつながる一連の現象・  
過程と定義されています。

## オーラルフレイルの4段階

▽第1レベル：口の健康リ  
テラシーの低下  
自身の口腔への関心が低  
下している状態で、虫歯や  
歯周病のリスクが高まります。  
▽第2レベル：口の些細な  
トラブル  
軽いむせや食べこぼし、  
滑舌の低下などの軽微な変  
化が起こってきます。

▽第3レベル：口の機能低下  
噛む力や、舌・口唇など  
の機能や、咀嚼・嚥下機能  
の低下などが見られます。  
▽第4レベル：食べる機能  
の障害  
口腔機能の低下が進行し、  
摂食・嚥下障害や咀嚼障害  
が起こり、誤嚥や低栄養な  
どのリスクが高まります。

## 回湯、滑舌の低下などは注意

ある調査によると、オー  
ラルフレイルは、次のよう  
なりスクを高めます。  
▽フレイルの発症リスク：  
2・4倍

▽骨格筋量や筋力が低下す  
るサルコペニア：2・1倍  
▽要介護認定：2・4倍  
▽総死亡リスク：2・1倍

そのため、最近の高齢者  
の健診には、口腔乾燥や咬  
合力、舌・口唇運動機能、  
咀嚼・嚥下機能の検査など  
も取り入れられるようにな  
りました。オーラルフレイ  
ル予防のために、今一度、  
自身の口腔の状態、機能に  
関心を持ちましょう。

文責 佐藤歯科医院  
佐藤雅和

広報・広聴活動の充実のため

## 議員と語る会を開催します

問い合わせ先 議会事務局  
(☎43-7172)

府中市議会では、開かれた議  
会を目指し、市民の皆さんへ議  
情を発信し、また市民の皆さん  
から市政に対するご意見をお聴  
きする広報・広聴活動に取り組  
んでいます。

今回は、議会改革特別委員会  
で議論を重ねた次の内容につ  
いて、少人数のグループに分か  
れて、市民の皆さんに説明をし  
た後、ご意見をお聴きします。

▽議員定数、報酬、政務活動費  
あり方

▽議員のなり手不足の解消

また、昨年の豪雨災害の現状を  
報告します。いただいたご意見は、  
今後の議会運営や市政の発展への  
参考とさせていただきます。多く  
の市民の皆さんのご参加をお待  
ちしています。

とき	ところ	出席議員（予定）					
11月5日(火)19時～20時30分	旭公民館	安友正章	森川 稔	加藤吉秀	田邊 稔	土井基司	
	上下町民会館	本谷宏行	広瀬和彦	大本千香子	山口康治	橋崎征途	
11月6日(水)19時～20時30分	Kultピア栗生	森川 稔	芝内則明	山口康治	水田 豊	橋高尚裕	
	府中市生涯学習センター	加納孝彦	岡田隆行	丸山茂美	広瀬和彦	福田 勉	
11月7日(木)19時～20時30分	Kultピア明郷	岡田隆行	本谷宏行	大本千香子	三藤 毅	水田 豊	
11月8日(金)19時～20時30分	出口公民館	田邊 稔	加島広宣	丸山茂美	土井基司	橋高尚裕	
	協和公民館	芝内則明	加納孝彦	梶田澄子	三藤 毅	橋崎征途	
11月10日(日)14時～15時30分	リ・フレ	加島広宣	安友正章	加藤吉秀	梶田澄子	福田 勉	

※終了時間は目安です。いずれの会場も駐車場に限りがあるため、できるだけ乗り合わせてお越しください。