

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、市民の皆さんへ議会情
報を発信し、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
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、政務活動費の
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。