ご家族の皆様へ

お口の健康 編
NO③

家族皆で取り組む

フレイル予防のススメ

緊急事態宣言、先の見えない自粛生活…「命を守る」為に、活動や外出を控えている方も多くいらっしゃると思います。しかし、生活が不活発になることで心身の活力が低下すると、フレイルに陥る可能性が高いといわれています。
新型コロナウイルス感染予防に関する正しい知識を持って、ウイルスに負けない生活・身体づくりをしていくことが大切です。

※フレイルとは、心身の活力が低下した状態のことで、元気な状態と介護が必要な状態の中間の時期をいいます。

運動

- **家で動く時間を増やす**
  いつもより念入りにお掃除
  テレビの合間に足踏み　など
- **筋トレやストレッチ（運動編参照）**
  週2～3回行いましょう
  テレビ体操やラジオ放送、
  動画配信などもオススメ！
- **人混みを避けて散歩**
  できれば
  1日5,000歩以上！

栄養

- **1日3食、バランスの良い食事**
  特に、筋肉を作るために必要な
  タンパク質（肉・魚・大豆製品など）
  免疫力を高める**ビタミン類**
- **免疫力を高めよう**
  腸内環境を整えましょう
  内臓温度をアップ

※食事制限のある方は、
かかりつけ医の指示に従ってください

お口

- **毎食後・寝る前の歯みがき**
  お口の手入れで他の感染症も予防
  入れ歯の掃除も忘れずに
- **お口の体操（お口編参照）**
  1日1回、口と舌の運動を
  早口ことばや歌もオススメ！
- **いつもより硬めの食材を**
  多く取り入れてお口の筋力アップ

こころ

- **電話やメールを活用してお喋り**
  つながりが途切れないように
  連絡を取り合いましょう
- **笑いの力で免疫力アップ**
  笑うことで免疫細胞が活性化！
- **日光を浴びよう**
  外の空気を吸って1日にメリハリを

ご家族皆様で力を合わせて乗り越えましょう！

TODA CHUO Rehabilitation Hospital

口も舌もイキイキピカピカ
お口も元気をキープしよう！

コロナウイルスの予防対策で外出自粛をしていると、口を使う、人と話す機会や食事の量が減少し、口の力が衰える可能性があります。
口の力が衰えてくることを「オーラルフレイル」と言います。

オーラルフレイルになると・・・

①飲み込みの力が弱くなり、むせや、のどがつまる原因に

②ろれつが回りにくくなり、話すことがおっくうに

③つばが減って口やのどが乾燥して口臭や抵抗力低下にも

今すぐできる対処法

①歯ごたえ食材！

歯ごたえがある食材を取り入れて沢山かみましょう
例）煮物の野菜を少し大きめにカット
※のどにつまらないように注意してください！！

②ガムをかむ！

ガムをかんで顎の体操＆つばを出しましょう
例）右で10回→左10回→真ん中で10回かむ→（繰り返す）
ガムを移動させる時に舌も使います

③口をきれいに！

食後と就寝前の歯磨き、舌磨きで清潔をキープ
口をきれいにすると、肺炎重症化の予防にもなります

鏡を見てお口の体操もやってみよう！

①顔じゃんけんで顔と口をめいいっぱい使います

グー
ぎゅっと顔をしかめ
口をすぼめます
目は閉じません

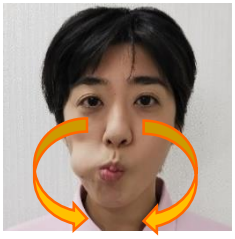
チョキ
舌を思いきり前に！
目は動かしません

パー
口を大きく開けます
目も大きく開けます

グー・チョキ・パーと
テンポよく
顔を動かしましょう

最初は３周１セット
慣れたら５周、１０周！

②舌を口の中でぐるぐると回します



唇と頬を、舌で押し返しながら回します
右回し、左回しをゆっくりと５回ずつ

ワンポイント！
※口は閉じたままこらえましょう
舌に加えて、口の体操にもなります！

③たまったつばを飲み込みます

口や舌を動かしていると、少しずつつばがたまってくると思います
それをしっかり「飲むぞ！」と意識しながら飲み込みましょう
その時、少し顎を引いて飲み込んでください

早口言葉や歌で、声を出して口を使うのもお薦めです

★巣ごもり身守り蔓延防止
（す　み まも　まん えん ぼう し）
★自粛中　家中　掃除中
（じしゅくちゅう いえじゅう そうじちゅう）
★外出自粛で　感染者減少
（がいしゅつじしゅく　かんせんしゃげんしょう）

めざせ３回連続ノーミス！

カエルの歌　～ぱたからバージョン～

パパパパタタ
かえるのうたが
カカカカララララ
きこえてくるよ
パッタッカッラッ
クワクワクワクワ
パタカラパタカラ
ケロケロケロケロ
パッタッカラ
クワクワクワ

「ぱたから」と言うことが、
口や舌をまんべんなく使うので
口の体操に有効です
おなじみの歌を「ぱたから」に
変えて歌うのもおススメです

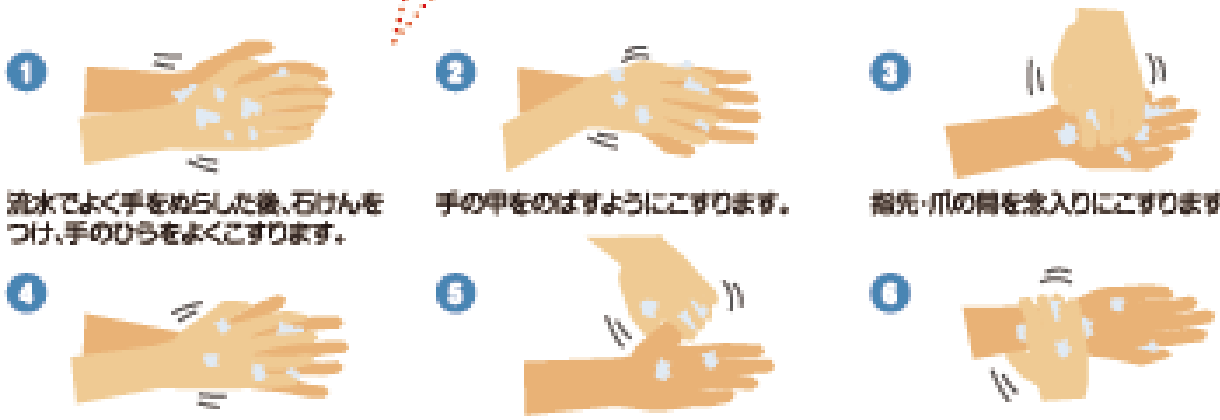
感染症対策へのご協力をお願いします

新型コロナウイルスを含む感染症対策の基本は、
「手洗い」や「マスクの着用を含む咳エチケット」です。

①手洗い

正しい手の洗い方

手洗いの前に
- 爪は短く切っておきましょう
- 時計や指輪は外しておきましょう



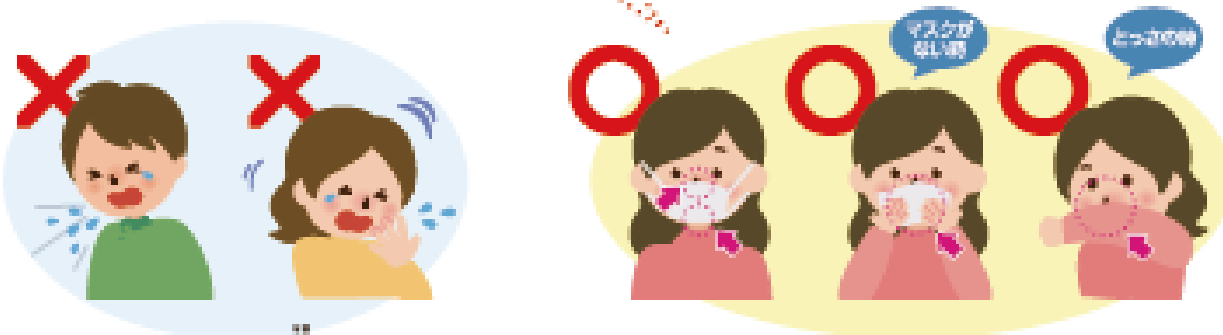
1. 流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。
2. 手の甲をのばすようにこすります。
3. 指先・爪の間を念入りにこすります。
4. 指の間を洗います。
5. 親指と手のひらをねじり洗いします。
6. 手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

②咳エチケット

3つの咳エチケット

電車や職場、学校など
人が集まるところでやろう



- ✕ 何もせずに咳やくしゃみをする
- ✕ 咳やくしゃみを手でおさえる
- ○ マスクを着用する（口・鼻を覆う）
- ○ ティッシュ・ハンカチで口・鼻を覆う
- ○ 袖で口・鼻を覆う

正しいマスクの着用

1. 鼻と口の両方を確実に覆う
2. ゴムひもを耳にかける
3. 隙間がないよう鼻まで覆う

首相官邸
厚生労働省
厚労省 検索