



10月 透析食だより

2020年10月

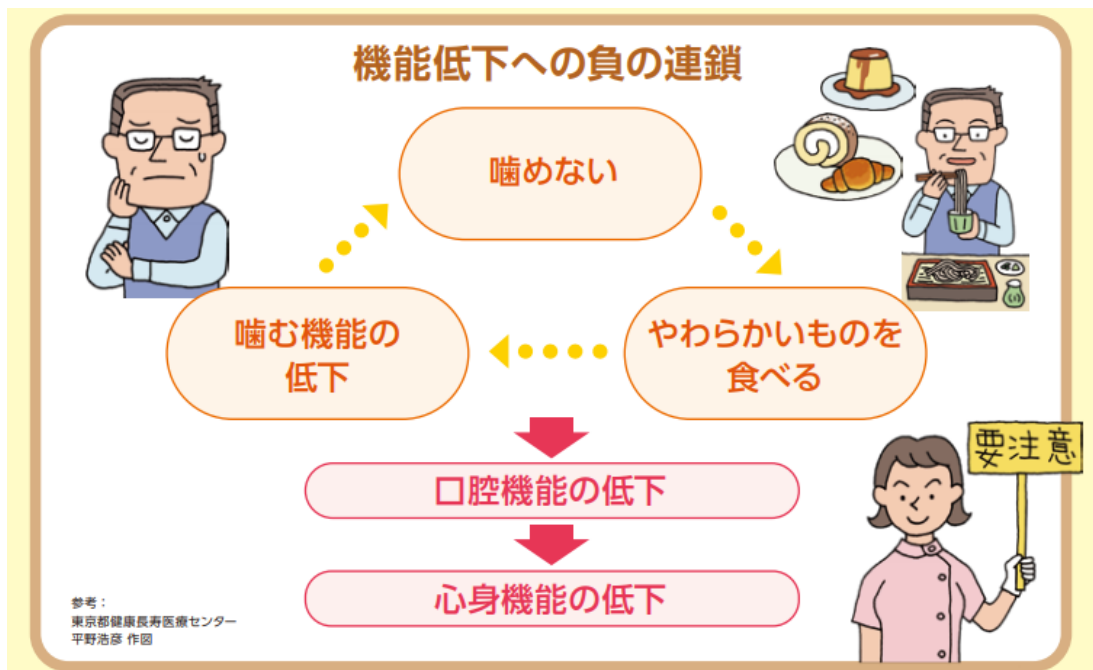
季節は徐々に秋めいてきて、寒さを感じるようになりました。体調を崩されてはいませんか？体調管理には日々の食事も重要になってきます。食事を食べるうえで大切なもののひとつに、お口の健康があります。最近オーラルフレイルという言葉を目にするようになりましたが、ご存じでしょうか。今回はオーラルフレイルについてのお話です。

オーラルフレイルをご存じですか

オーラルフレイルとは

オーラルフレイルとは、口腔（オーラル）の虚弱（フレイル）を表す言葉で、主に口周りの筋肉が衰えることにより、滑舌や食の機能（咀嚼や嚥下）が低下することを言います。もともとは日本老年医学会が加齢による心身の虚弱を「フレイル」という言葉で表現したことが始まりです。

現在では歯科医師会を中心に、口周りの健康を保つ概念として「オーラルフレイル」を提唱し、予防と対策を推進しています。



オーラルフレイルのチェック項目

項目	はい	いいえ
<input type="checkbox"/> 半年前と比べて、硬いものが食べにくくなった	2	
<input type="checkbox"/> お茶や汁物でむせることがある	2	
<input type="checkbox"/> 義歯を入れている	2	
<input type="checkbox"/> 口の乾きが気になる	1	
<input type="checkbox"/> 半年前と比べて、外出が少なくなった	1	
<input type="checkbox"/> さきいか・たくあん程度の硬さの食べ物は噛むことができる		1
<input type="checkbox"/> 1日に2回以上、歯を磨く		1
<input type="checkbox"/> 1年に1回以上、歯医者に行く		1

合計点数が

- ・0～2点…オーラルフレイルの可能性は低い
- ・3点…オーラルフレイルの可能性あり
- ・4点以上…オーラルフレイルの可能性が高い

オーラルフレイルを予防するために

○フレイルを予防しましょう

痩せすぎはフレイルの原因になる可能性があります。バランスの良い食生活を心がけ、適度にエネルギーを摂取しましょう。エネルギーが少ないと、筋肉がエネルギーとして利用されフレイルにつながります。フレイルについての詳しいお話は、当院の透析だより2019年12月分を参考にしてください。



○筋力低下を防ぐために適度な運動を

コロナの影響で外出機会が減っていると思いますが、ウォーキング等の運動は筋力を維持するのに大切です。

○嚥下力を鍛えましょう

咀嚼力・嚥下力の維持がオーラルフレイルを予防するために大切になります。簡単にできるものとしては、口を思いっきり10秒間開け続けるということです。道具など必要ないので、試してみたいかがでしょうか。



○口の周りの筋肉を鍛えましょう

口の周りの筋肉も重要です。日常で楽しみながらできるトレーニングとしては、口の周りの筋肉に力を入れながら、カラオケを本気で歌うということです。カラオケボックスに行かなくても、場所によっては歌うことができるので、試してみてください。

しっかり噛むメニュー

●切干大根のはりはり漬

・切干大根	4g
・きゅうり	20g
・切り昆布	0.5g
・おろししょうが	少々
・砂糖	小さじ1
・酢	大さじ1
・醤油	小さじ1/2

<作り方>

- ①切干大根は一度洗って、水に30分以上浸けて戻し沸騰したお湯でさっと茹でておく。
- ②切り昆布も水に浸けて戻しておく。
- ③きゅうりは千切りにし、水にさらしておく。
- ④①～③までの材料を④で和えて、重石を置き30分ほど味をなじませる。



☞ 切干大根は茹でこぼすことで大幅にカリウムの量が減ります

☞ 市販の漬物より手作りの方が塩分の調整がしやすいです

食感のよい食材を使って、しっかり噛んで食べるメニューです。野菜は好きなものに変更してかまいません。