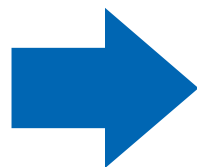
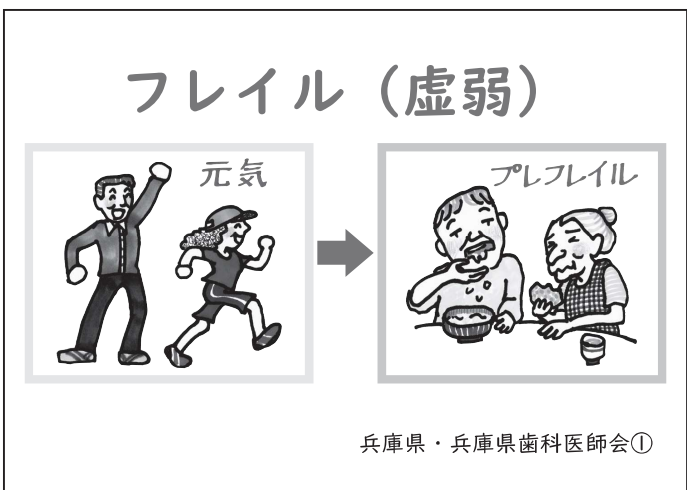


フレイル（虚弱）





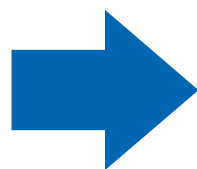
【フレイル ① 参考説明文】

フレイルは「虚弱」という意味で、
高齢になって ところどころからだの働きが弱ってくる、
つまり軽度の虚弱のことで、
健康な状態と介護が必要になる 中間の状態をいいます。
フレイルの前の段階をプレ・フレイルといいます。
ささいな衰えに 早く気づき、
生活習慣を見直すことにより、
健康な状態に戻ることができます。

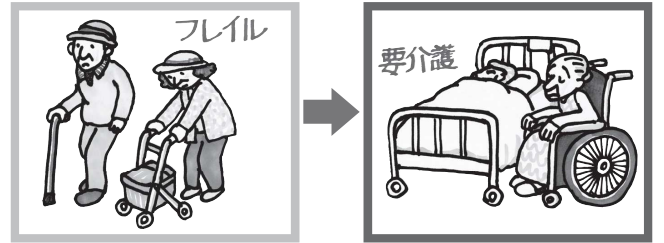
参考 フレイルは2014年に日本老年医学会から

「虚弱(frailty)」のことをフレイルと呼ぶことが提唱されました

フレイル（虚弱）



フレイル（虚弱）



兵庫県・兵庫県歯科医師会②

【フレイル ② 参考説明文】

フレイルは、からだが弱るといっただけでなく、地域に出かけることが少なく、閉じこもりがちになったり、こころが弱る など関係して進んでいきます。ささいな衰えは、自分で気づかないものです。家族や周りの皆さんが、早いうちに フレイルのサインに気づいてあげることが、フレイル予防にとって大切なことです。

オーラルフレイル(お口の虚弱)

むせる



こぼす



オーラルフレイル(お口の虚弱)



兵庫県・兵庫県歯科医師会③

【オーラルフレイル ③ 参考説明文】

オーラルフレイルは、お口の虚弱という意味で、
しっかりかめない・うまく飲み込めない
つまり、お口の働きが衰えてくることです。
皆さんは、お茶やみそ汁で むせる、
最近 食べこぼしが増えてきた
など思い当たることはありませんか？
これらは お口の衰えの始まりで、
オーラルフレイルのサインです。

参考 オーラルフレイルは

「おoral」「虚弱(frailty)」を合わせた造語で、

お口の虚弱という意味です

オーラルフレイル(お口の虚弱)

だってなあ……



しゃべり
にくい



オーラルフレイル(お口の虚弱)

だっとなあ……



兵庫県・兵庫県歯科医師会④

【オーラルフレイル ④ 参考説明文】

そういえば、なんだかしゃべりにくくなってきた、
口が乾く などが気になってきたら
オーラルフレイルのサインです。
からだの衰えである「フレイル」が始まる前に、
お口の衰えが起こるとも言われています。
かめない、飲み込む力が衰えると、
食べる量が減ってくるなど、栄養不足となり、
からだの力も衰えてきます。
まず、歯やお口周りのささいな衰えに気づくことが、
からだの衰えを予防することにつながります。