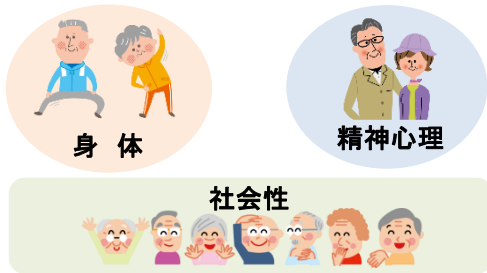




健康長寿はフレイル予防から

No.81

私たちの関心事のトップ3には必ず「健康」が挙げられるように、誰も健康に暮らしたいものです。反対に「不健康」にはなるべくならないようにしたいものです。この健康とは下図の「身体」「精神心理」「社会性」の三分野すべてにあてはまります。



ただ現実には多くの困難があります。しかし、さまざまな調査研究から平均寿命と健康寿命の差(女性約12年、男性約9年)をできるだけ小さくするポイントがわかってきたのです。

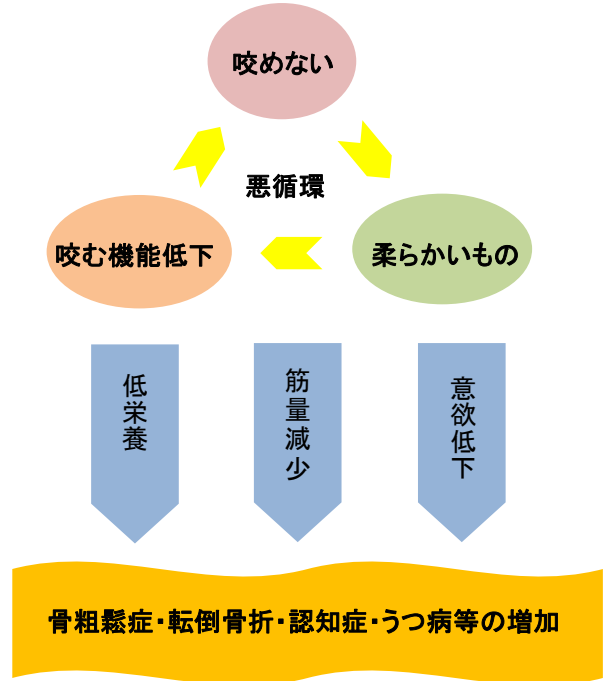


柏市には全国的にみて最先端のプロジェクトがたくさんあります。その一つにフレイル予防があります。

フレイルとは今まで「虚弱」と言われていたことですが、最近では「未病」という概念も広まっているようです。つまり、まだ医療専門家の助けが必要ではないうちに前兆をとらえて自分で阻止できるようにすることです。

オーラルフレイル(お口の衰え)が最初のきっかけに大きく関係しているのでさらに見てみましょう。

オーラルフレイル(口腔機能の低下)からフレイル(身体・社会的活動の低下・要介護)へ



オーラルフレイルを見つけるチェックポイント

- ✓ 「さきいか」「たくあん」などが咬みきりにくい
- ✓ お茶や汁物でむせる
- ✓ 口の渇きが気になる

このようなことがあれば地域のサロンなどで市民サポーターが「フレイルチェック」をしてくれますし歯科医院でも相談を受けてくれますので是非たずねてみてください。

さらに詳しくは「広報かしわ」7月1日号の健康かむかむ倶楽部やかむかむだよりNo.68「入れ歯でもおいしく」、No.75「ドライマウスってなに」などを参考にしてください。



一般社団法人
柏歯科医師会



<http://kashiwa.cda.or.jp/>

Email : kda@kamukamu.or.jp