

## フレイルってなあに？

講師 大阪府健康管理士会  
老年歯科医学会 藤林 由利安 様

10月4日（金）蛍池公民館にて37名の参加者で実施しました。

○ フレイルとは

筋力や心身の活力が低下した状態で体重の減少、歩行速度の低下、握力の低下  
すぐに疲れやすい、身体の活動性の低下、の内三個以上当てはまればフレイルの  
始まりと思えます。

○ 予防 処理

一次 発生を未然に防ぐ、生活習慣の改善

二次 本人が出来るだけ早く気づき適当な処理を受ける

三次 どの様に社会復帰を模索するか

一次は本人が常に注意して取り組むこと

二次、三次は専門医に治療を受けて予防に務めるか？

栄養 運動 社会参加の三つを常にチェックすることに努めること

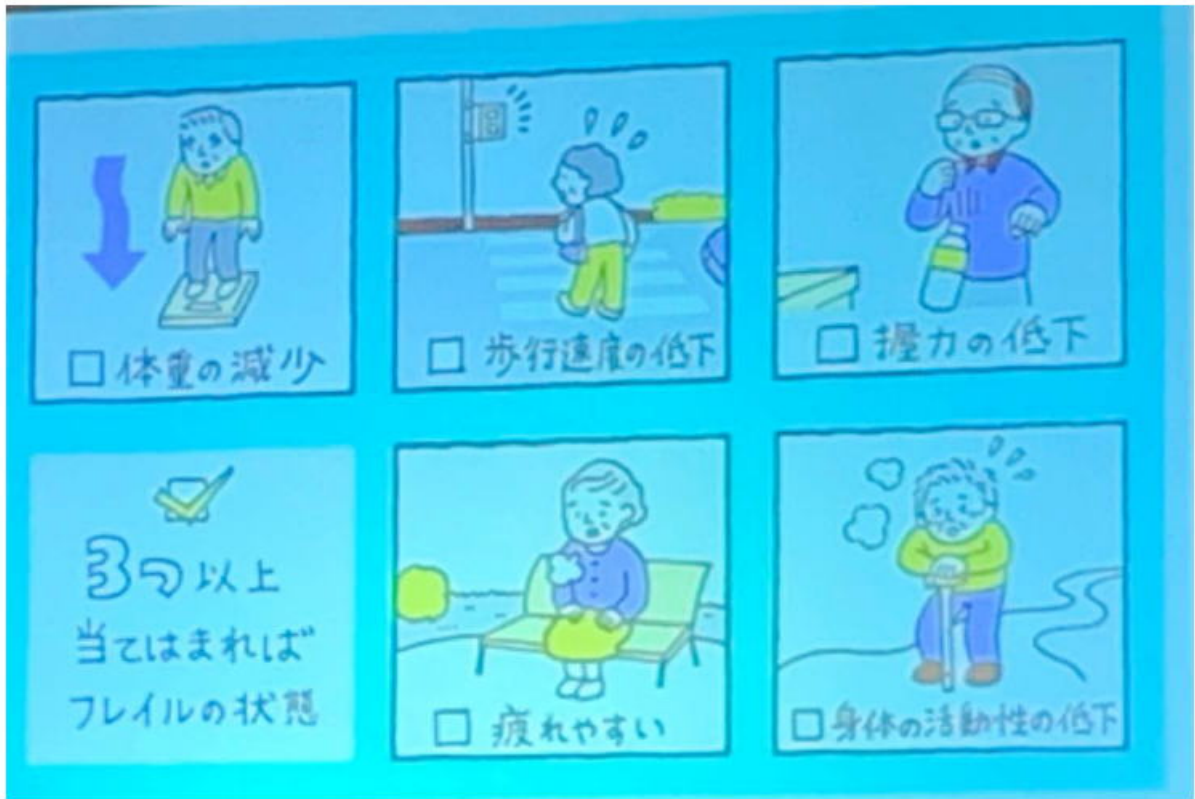
加齢にともなう身体機能の低下を防ぐために どの様な行動にも IN,OUT が有り常に両方の行  
動を行う様に注意して 栄養のバランスを良くして、しっかり噛むこと、たんぱく質は体重の千  
分の一グラムを三食で摂取するように

### ブレスローの七つの健康習慣

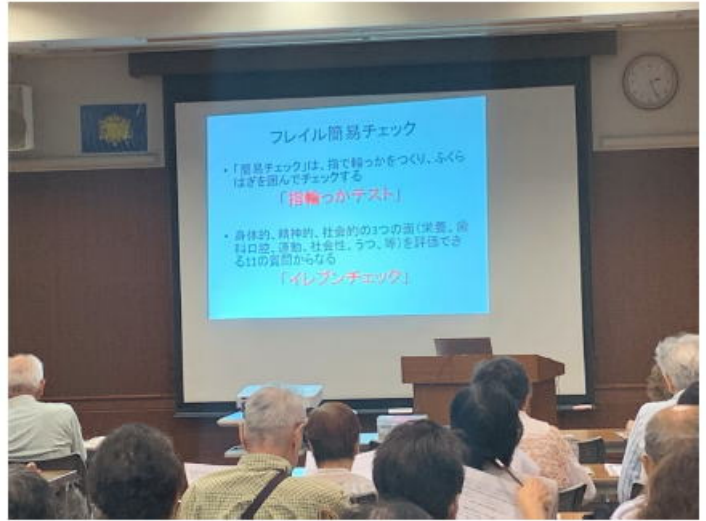
- 1、喫煙をしない
- 2、定期的に運動する
- 3、飲酒は適量をまもるか、しない
- 4、一日七から八時間の睡眠を
- 5、適正体重を維持する
- 6、朝食を食べる
- 7、間食をしない

生活習慣は 健康と密接な関係があります

参加された方は、今後フレイルにならないように「運動・栄養・社会参加」に積極的に取り組みたいと  
いわれていました。



フレイル予防とは何か



フレイル予防するには  
フレイル簡易チェックとは



指輪っかテスト  
ふくらはぎを囲む

# パタカラ測定

**パ**

唇をしっかり閉じることは咀嚼し、食べるために重要です。同様に、唇をしっかり閉じることで発音される「パ」の発声により、その機能を評価します。



**タ**

上手に飲み込むためには、舌の前方の動きが重要です。舌の前方が口蓋に触れることで発音される「タ」の発声により、その機能を評価します。



**カ**

飲み込む際には、舌の奥の部分の機能が重要です。舌の奥の方が軟口蓋に触れることで発音される「カ」の発声により、その機能を評価します。



## 【測定方法】

1. 開始スイッチを押す。
2. マイクに向かって「パ」「タ」「カ」の井須レカの音を連続で発生する。
3. 測定終了後、累積回数と1秒あたりの平均回数を確認する。

**パ**

くちびるを破裂させるように

パ  
パ  
パ



上下の唇の開け閉め

弱ると...

吸う・飲むが難しくなる

**タ**

舌の先を歯切れよく

タ  
タ  
タ



舌の先

弱ると...

食べものを押しつぶせなくなる

**カ**

舌の奥をのどに押しつけるように

カ  
カ  
カ



下の奥(付け根)

弱ると...

飲み込みが難しくなる

**ラ**

舌の先をくるくるまわして

ラ  
ラ  
ラ



舌を反らせる

弱ると...

食べものを丸められなくなる

パタカラ測定とは



バタカラ測定の風景とその時に使用した測定器具

なお、2回目は11月1日(金)です。