

# やってみよう！簡単にできる運動

No. 1

※回数は決めずに、「少しきつくなってきた」と感じるまでやってみましょう！

## かかと上げ

- ① 足を肩幅に広げ、つま先と膝が同じ向きになるように立つ。必要であれば壁などにつかまりバランスをとる。(座ってもできます)
- ② かかとを上げてつま先立ちになる。ゆっくりと下して①の体勢に戻る。



鍛えている所：ふくらはぎ

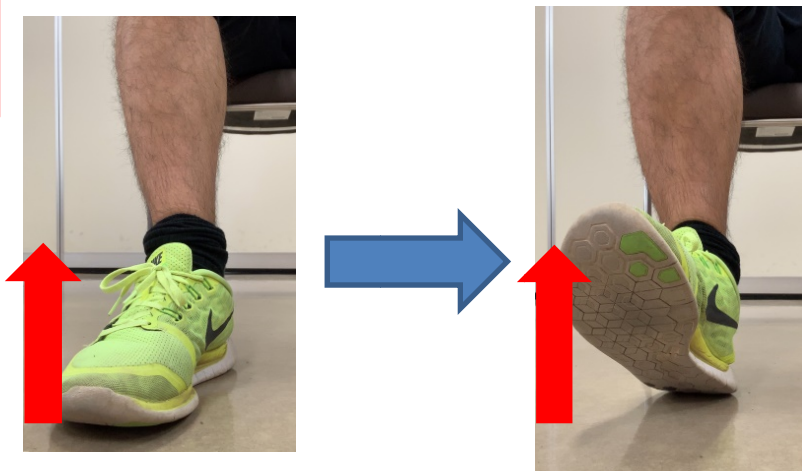
効果：歩く際、最後に地面をグッと蹴りだしてくれる筋肉です。一歩幅が大きくなるかも！！

### ポイント！

- ゆっくりかかとを下すと負荷が上がります！
- かかとを上げる時は、できる限り高く上げましょう！

## つま先とんとん

- ① 足を肩幅に広げる。つま先を上げる。(座ってもできます)
- ② つま先を下す。これを繰り返していく。(片足ずつの方が簡単です！)



鍛えている所：すね

効果：つま先を引き上げることができるようになり、つまずき防止になります！

### ポイント！

- 最初はゆっくり行いましょう。慣れてきたらリズムよく「トントントン♪」

# “オーラルフレイル”（ささいな口の機能の衰え）

体の筋力や心身の活力が低下するその手前で、オーラルフレイルの症状は現れます。

食べこぼすようになった、固いものが噛みにくい、むせることも増えた。さらに滑舌も悪くなってきた……。このように状態が進んでいきます。それはささいな口の機能の衰えから始まります。

まずは自分を知りましょう！ オーラルフレイルのチェック項目	はい	いいえ
半年前と比べて、堅いものが食べにくくなった	2	0
お茶や汁物でむせることがある	2	0
義歯を入れている もしくは かみ合わない歯がある	2	0
口の乾きが気になる	1	0
半年前と比べて、外出が少なくなった	1	0
さきイカ・たくあんくらいの堅さの食べ物をかむことができる	0	1
1日に2回以上、歯を磨く	0	1
1年に1回以上、歯医者に行く	0	1

合計の点数

※ 0～2点

オーラルフレイルの

危険性は低い



※ 3点

オーラルフレイルの

危険性あり



※ 4点以上

オーラルフレイルの

危険性が高い

## オーラルフレイルの対策：おすすめトレーニング口周辺の筋肉を強くする体操

「あー」と普段より  
大きく開く



「いー」と首筋が張るくらい  
横に広げる



「うー」唇を強く前に突き出す



「べー」と舌を突き出して下に伸ばす



「口の中を清潔に保つこと」そして「口腔機能の維持・改善に努めること」がポイント!!

噛む力や飲み込む力を維持するために、日頃から口周辺の筋肉を鍛える体操を行いましょう。継続すれば、滑舌の改善や表情が豊かになるなどの効果が期待できます。