

これからの高齢者の暮らしに関する調査より～
オーラルフレイルの危険性、宇治市民65歳以上
の危険度は～

京都府宇治久世歯科医師会
中村長隆

虚弱 (Frailty) → フレイル

- ① 中間の時期 (健康と要介護の間)
- ② 可逆性 (様々な機能を戻せる)
- ③ 多面的 (色々な側面)



※葛谷雅文 日老医誌 46: 279-285, 2009より引用改変
※東京大学高齢社会総合研究機構・飯島勝矢 作成

オーラルフレイルの定義

「老化に伴う様々な口腔の状態(歯数・口腔衛生・口腔機能など)の変化に、口腔健康への関心の低下や心身の予備能力低下も重なり、口腔の脆弱性が増加し、食べる機能障害へ陥り、さらにはフレイルに影響を与え、心身の機能低下にまで繋がる一連の現象及び過程。」



むせる
食べこぼす



食欲がない
少ししか食べない



やわらかいもの
ばかり食べる

口まわりの“ささいな衰え”が積み重なると...

滑舌が悪い
舌が回らない

お口が乾く
ニオイが気になる

歯が少ない
あごの力が弱い



オーラルフレイル
フレイル
病気



健康・元気

※オーラルフレイルQ&Aより引用
著者：平野浩彦、飯島勝矢、渡邊裕

4 オーラルフレイルのスクリーニング問診票

オーラルフレイルをどこでも簡単にチェックできる問診票です。

3点以上の「危険性あり」となった人には、専門的な対応が必要です。



質問項目	はい	いいえ
半年前と比べて、かたいものが食べにくくなった	2	
お茶や汁物でむせることがある	2	
義歯を使用している	2	
口の乾きが気になる	1	
半年前と比べて、外出の頻度が少なくなった	1	
さきいか・たくあんくらいの硬さの食べ物が噛める		1
1日に2回以上は歯を磨く		1
1年に1回以上は歯科医院を受診している		1

合計の点数が

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

※東京大学高齢社会総合研究機構 田中友規、飯島勝矢：作表

オーラルフレイルを、そのまま放っておくのは、とても危険です！

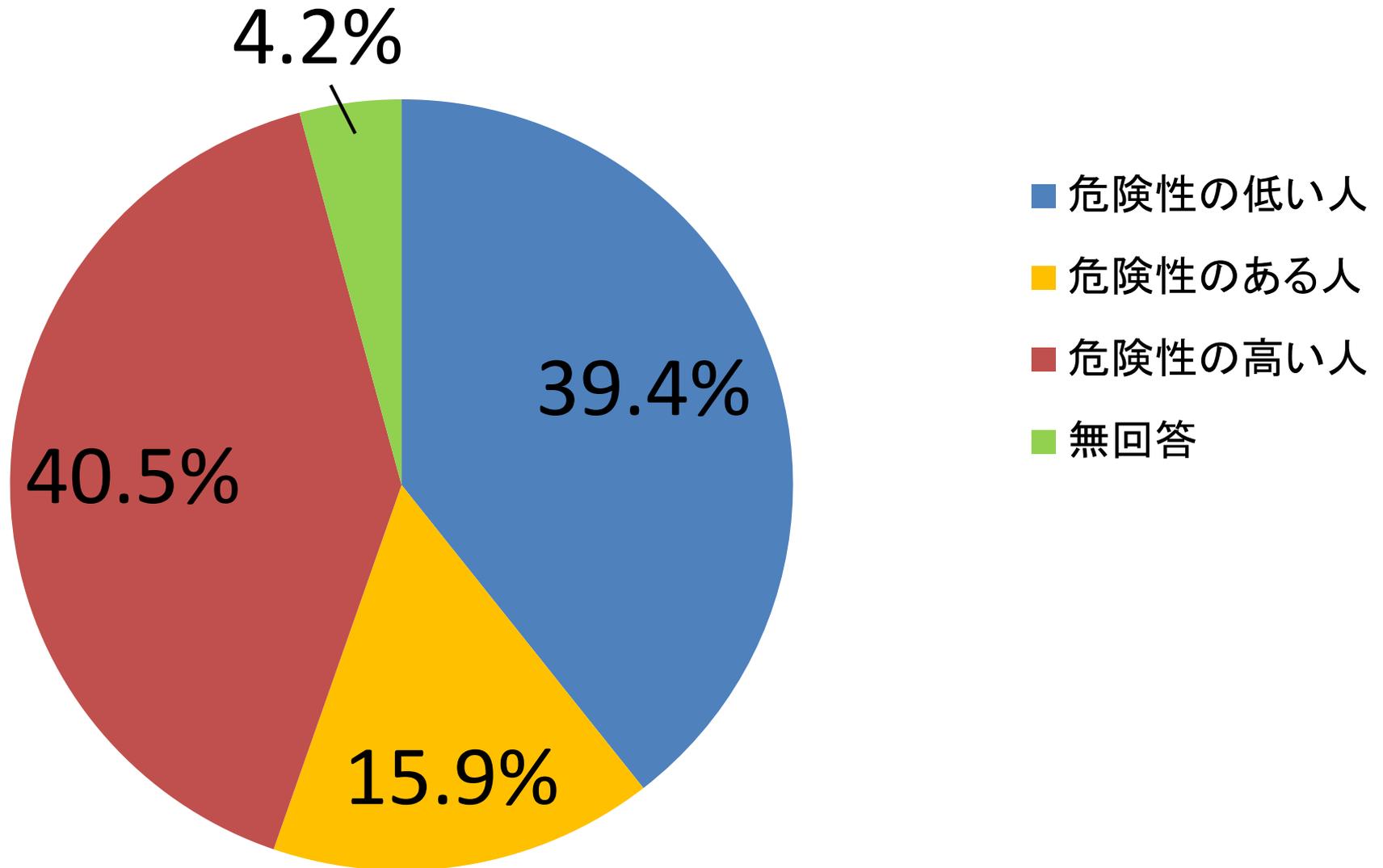
- オーラルフレイルの人は、年齢や病気など多くの要因を考慮しても、**オーラルフレイルでない人に比べフレイルやサルコペニア、要介護認定、死亡のリスクがおよそ2倍も高い**という結果でした。
- “お口のささいな衰え” は近い将来、全身が衰えるサインといえます。**オーラルフレイルを早く見つけ、しっかり対応することがとても大切です。**

「オーラルフレイル」の人が抱えるリスク

身体的フレイル	2.4倍
サルコペニア	2.1倍
要介護認定	2.4倍
総死亡リスク	2.1倍

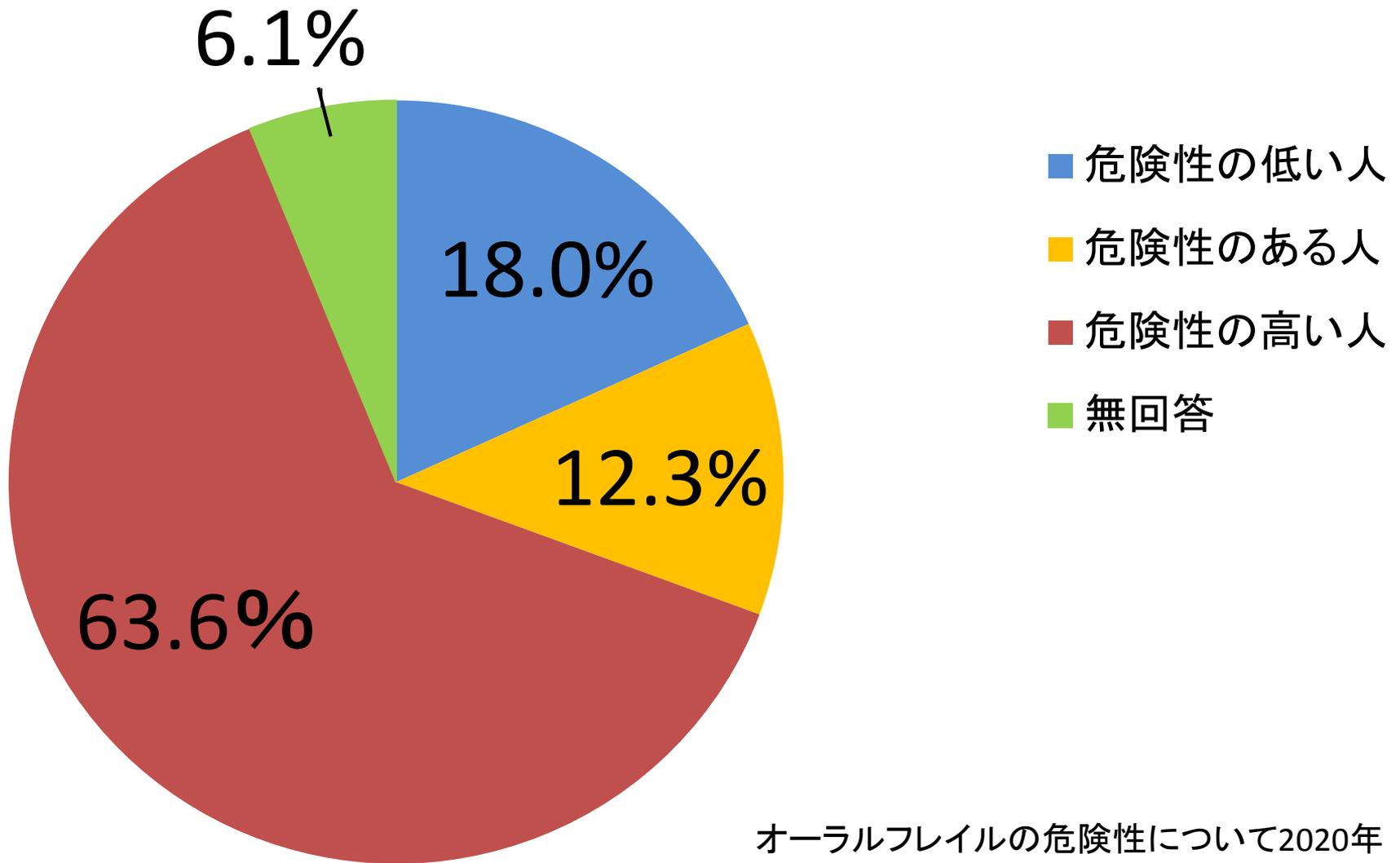
調査開始時の年齢、性別、BMI、慢性疾患、抑うつ傾向、認知機能、居住形態、年収や喫煙習慣などの影響を考慮した値。要介護認定、総死亡リスクでは調査開始時のフレイルも考慮した値。

宇治市第1号被保険者(3766人)

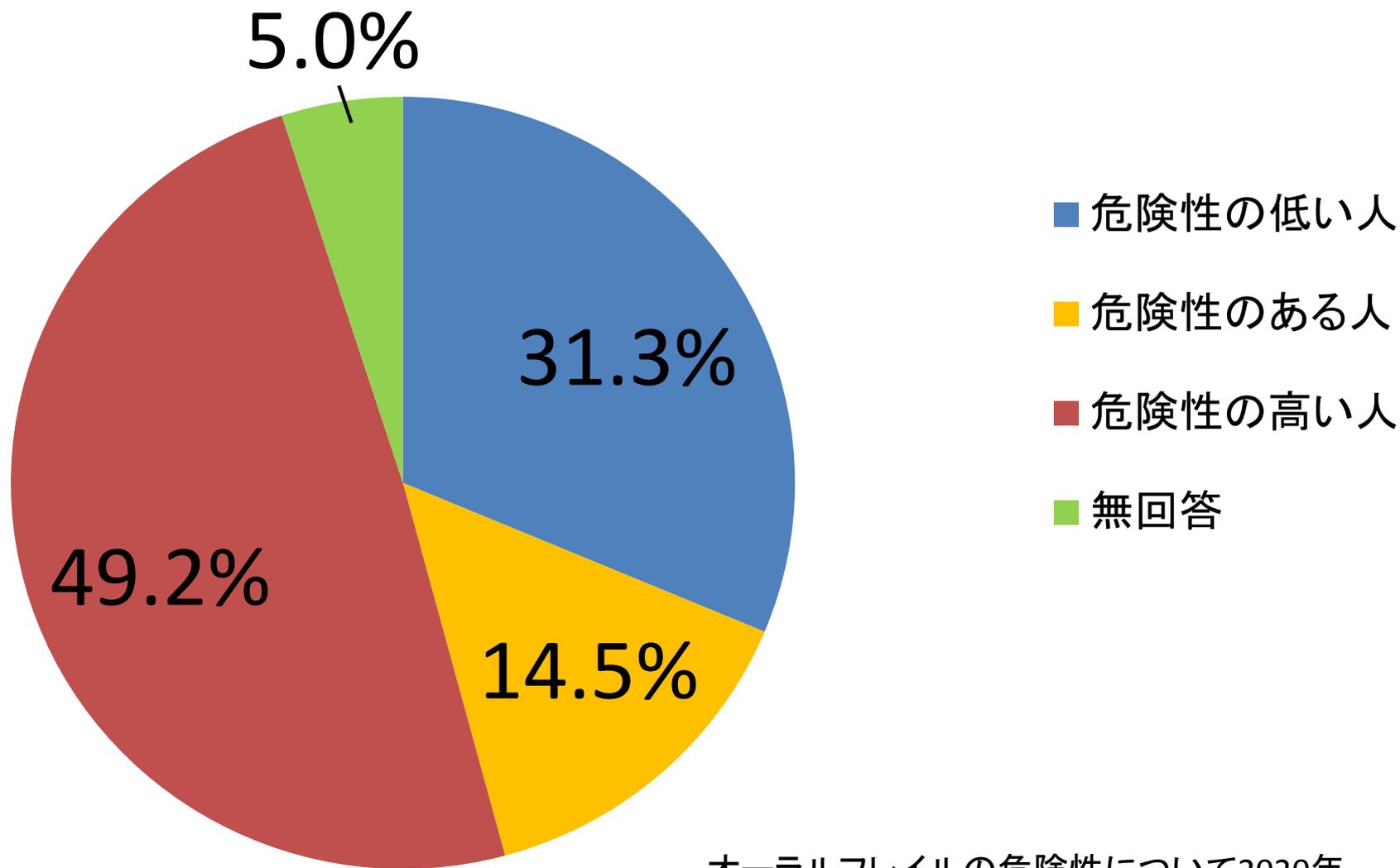


オーラルフレイルの危険性について2020年

宇治市要支援・総合(2269人)

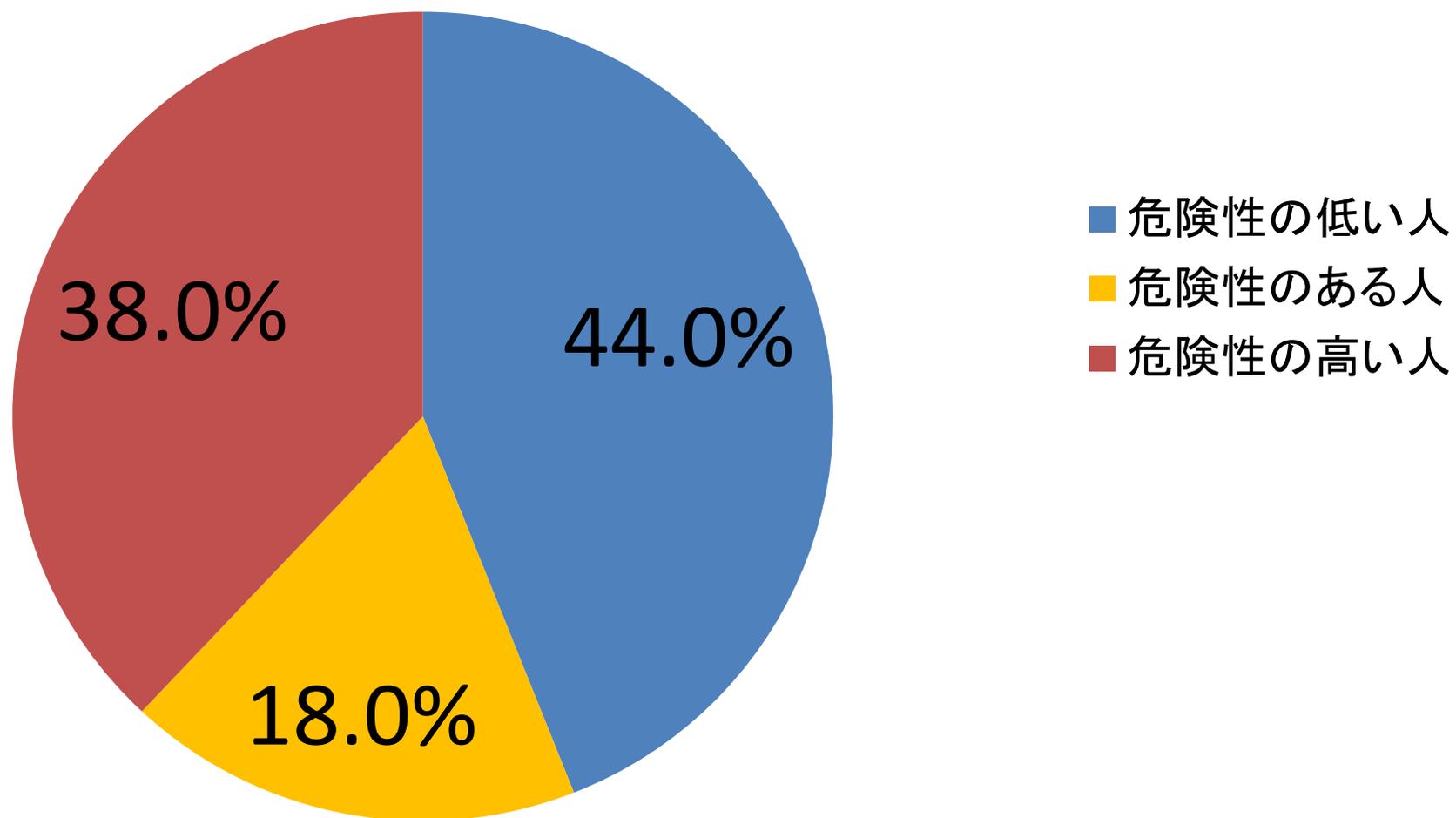


宇治市65歳以上(6035人)



オーラルフレイルの危険性について2020年

サンスターの調査(65歳以上150人)



オーラルフレイルの危険性について(2020年)

■オーラルフレイルの危険性 あり・高い／低い人の生活習慣比較

早食いしがち



硬い物を
あまり
食べない



人とほとんど
話さない日が
週に1度以上



あり・高い

51.8%

36.6%

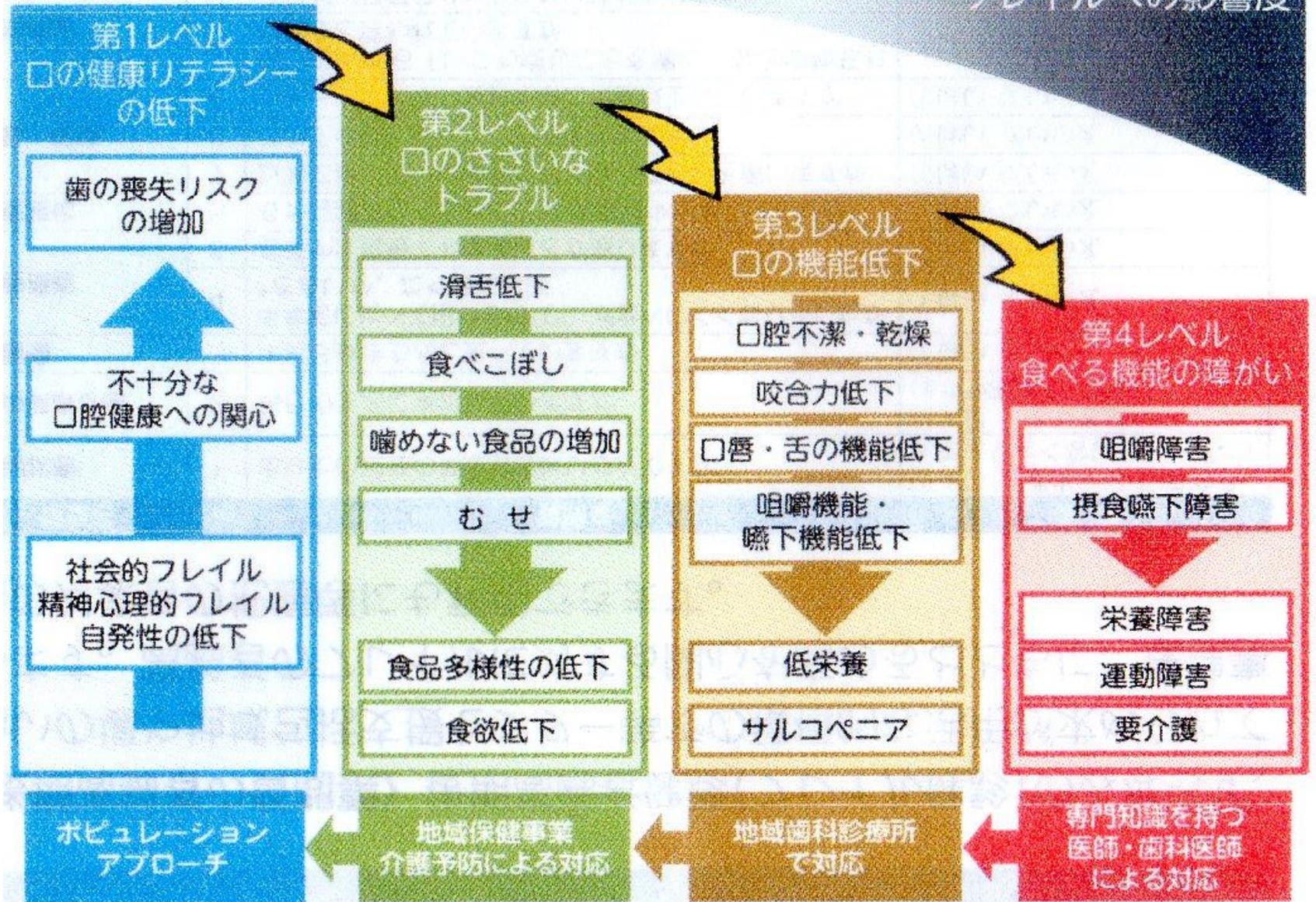
36.6%

低い

42.1%

23.7%

27.5%



図●オーラルフレイル概念図 2019年版

新型コロナウイルス感染症 (COVID-19) に負けない！

シニアのための

おうち時間を 楽しく健康にすごす知恵

おいしく
食べて健康に



からだ

うちですごす
時間を豊かに



くらし

ちいきで
近くで支え合い



きずな

えがおで
ゆとりの心持ち



こころ

健康長寿の三本柱 “栄養・運動・つながり”

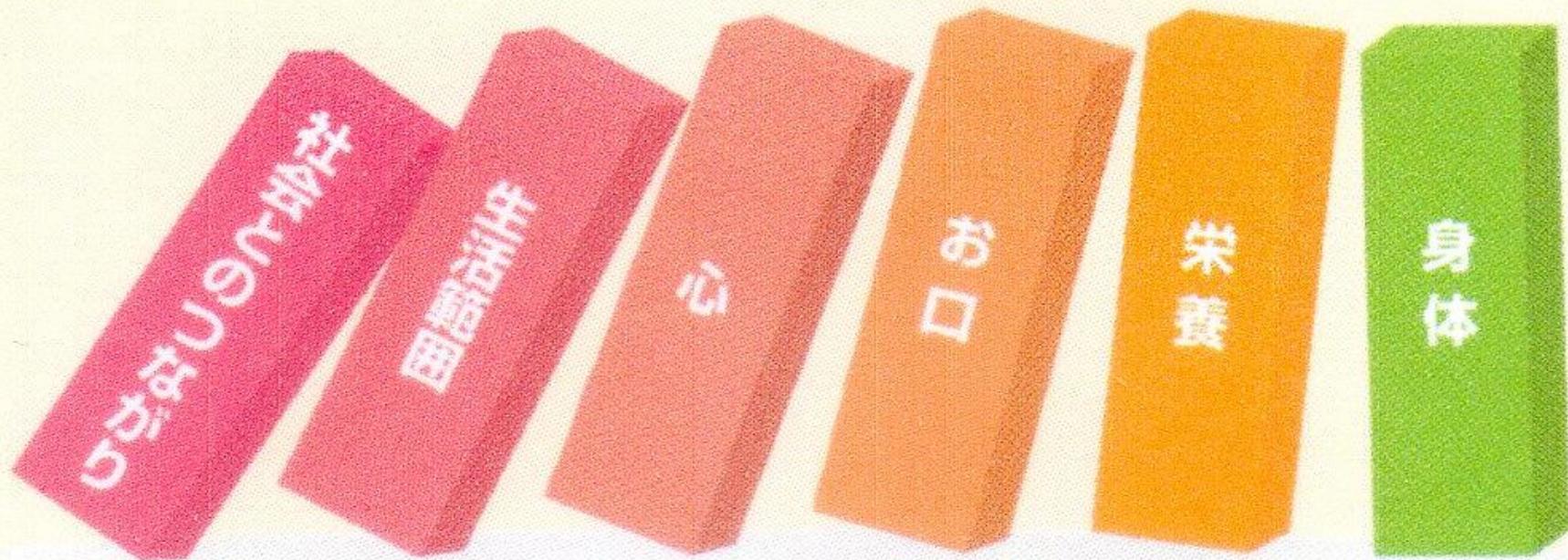


「フレイルの予防」には筋肉を維持する食事と運動で健康なからだを作ることも大事ですが、社会的な人とのつながりを保つことも重要です。高齢期における2週間の寝たきり生活は、なんと7年分の筋肉量を失ってしまいます。

- ☑ 良質なタンパク質を十分に。免疫力アップの食事を摂るのも重要
- ☑ お口の衰えから全身の衰えにならないように〈オーラルフレイル予防〉
- ☑ 持病も含めて、自分の状態に合った運動をいかに定期的に
- ☑ 家族や友人とのつながりは原点！今こそ電話ででもつながり続けよう

フレイル・ドミノ

ドミノ倒しにならないよう！



社会とのつながりを失うことがフレイルの最初の入口です

※東京大学高齢社会総合研究機構・飯島勝矢：作図



NAGATAKA NAKAMURA

絵本で学ぼう感染予防

宇治ロータリークラブ2019－20年度会長

西村 三典



寄贈品の絵本とポスターを囲んで記念撮影に収まる参加者(宇治市役所)

宇治ロータリークラブ

絵本で学ぼう 感染予防

小学校へ冊子を寄贈

新型コロナウイルス感染症予防について学んでもらうと、宇治ロータリークラブ(宇治市三典会館)が宇治市教育委員会「感染予防のなかま」プロジェクトと連携した絵本1万80冊を贈った。市立小学校の児童と教職員に配布し、学校や家庭で活用してもらう。

宇治市教育委員会「感染予防のなかま」プロジェクトと連携した絵本1万80冊を贈った。市立小学校の児童と教職員に配布し、学校や家庭で活用してもらう。

児童らに配布する。カラーイラストの日本語と英語の文章を添えて、子供が見て分かりやすい形式にした。

寄贈は協賛印刷「神奈川」が医師や製薬会社と協力して製作したもので、ネット上で公開し、中国語やスペイン語の10カ国語に翻訳済みであり、ホームページから「絵本」もダウンロードできる。

市役所窓口で開いた寄贈式には、西村会長が「絵本を寄贈するだけでなく、その財となればと、謝の言葉を述べた。

村会長ら同RC会員4人のほか、止正市長、岸本文子教育長、伊藤和彦部長が参加し、西村会長が「子供たちには大事な衛生習慣を伝えていかねばならないと、感謝の言葉を述べた。

絵本は18歳以下の小学生に配布し、ひんぱんに手を洗う「目鼻をさわらない」など、感染予防のための注意事項を盛り込んでいる。



感染予防のために、できること。



主催：渋谷 健司 (キングス・カレッジ・ロンドン)
 経 理：長田 (鶴田総合病院)
 経 理：長田 (鶴田総合病院)
 久住 美二 (ナビタスクリニック)
 デザイン/イラスト：徳岡 貴志 (株式会社式ワググラフィックス)
 印刷・製本：竹見 正一 (株式会社協進印刷)
 WEB：西木 裕介 (株式会社コラン)

「世界で良いことを」



宇治ロータリークラブ会長 西村 三典

私生活から受け継いだ「世界で良いことを」を、青少年の輩がなすために繋がりたいたい。

仲間たちが持っている力で、地域社会とつながり、世界で良いことを、青少年の輩がなすために繋がりたいたい。

新型コロナウイルスの流行により、記念式は中止となり、計画していたイベントも中止されています。

新型コロナウイルスの流行により、記念式は中止となり、計画していたイベントも中止されています。

新型コロナウイルスの流行により、記念式は中止となり、計画していたイベントも中止されています。

新型コロナウイルスの流行により、記念式は中止となり、計画していたイベントも中止されています。

2019-20年度 国際ロータリーテーマ

60th U J I ROTARY CLUB Anniversary 2019-20



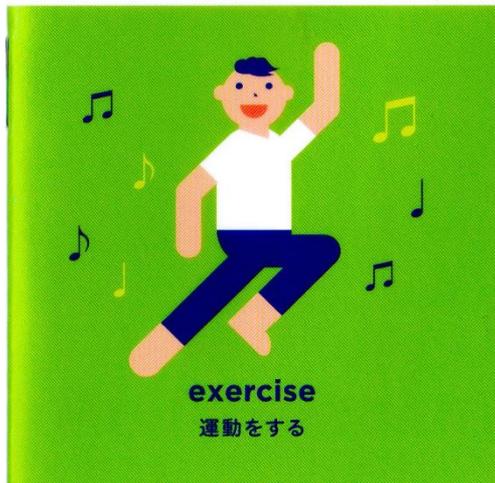
Rotary 宇治ロータリークラブ
 会長 西村 三典 副会長 池谷 一郎 幹事 高谷 智雄
 会員 一同



感染予防のために、できること。

—— All we have to do to prevent infection is simple. ——

新型コロナウイルス | COVID-19





sleep well

よく寝る



eat well

よく食べる



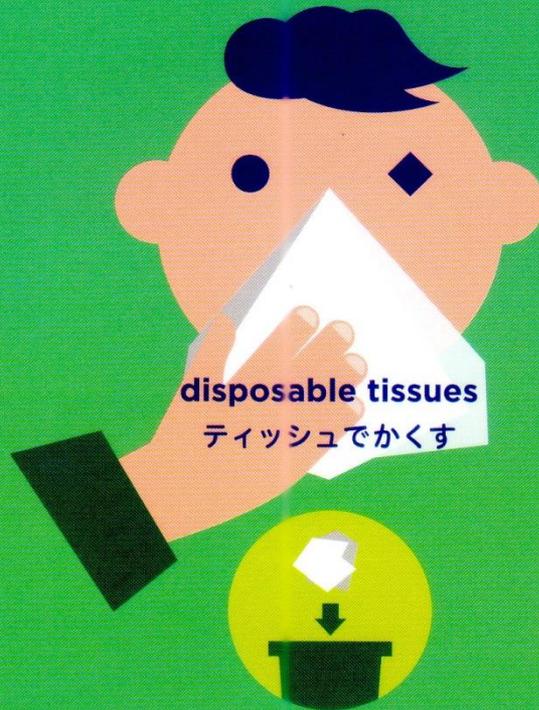
**wash your hands
frequently**

ひんぱんに^て手を^{あら}洗う



**don't
touch your face**

め はな くち
目鼻口をさわらない



disposable tissues
ティッシュでかくす



mask
マスクをする



use your sleeve
そで
袖でかくす

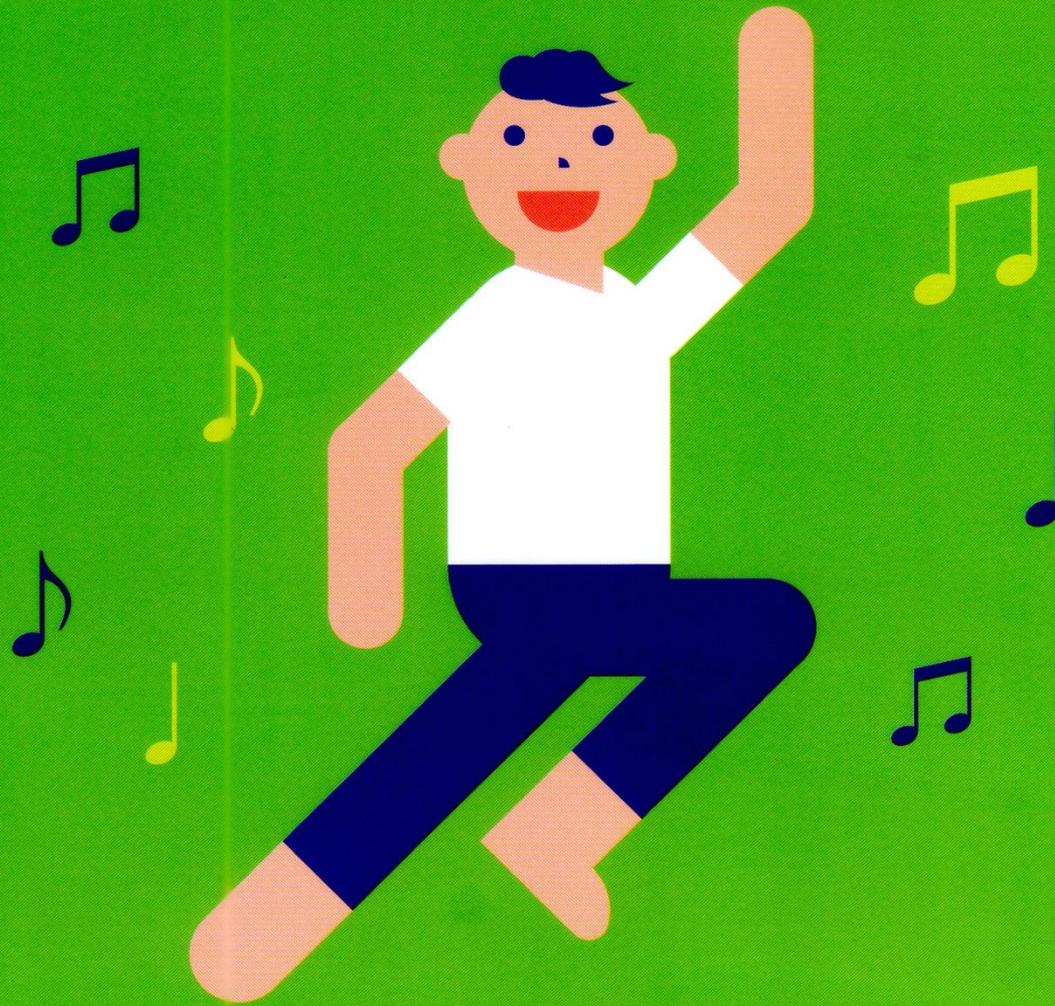
**cover your
nose and mouth**

せき
咳のしぶきを飛ばさない



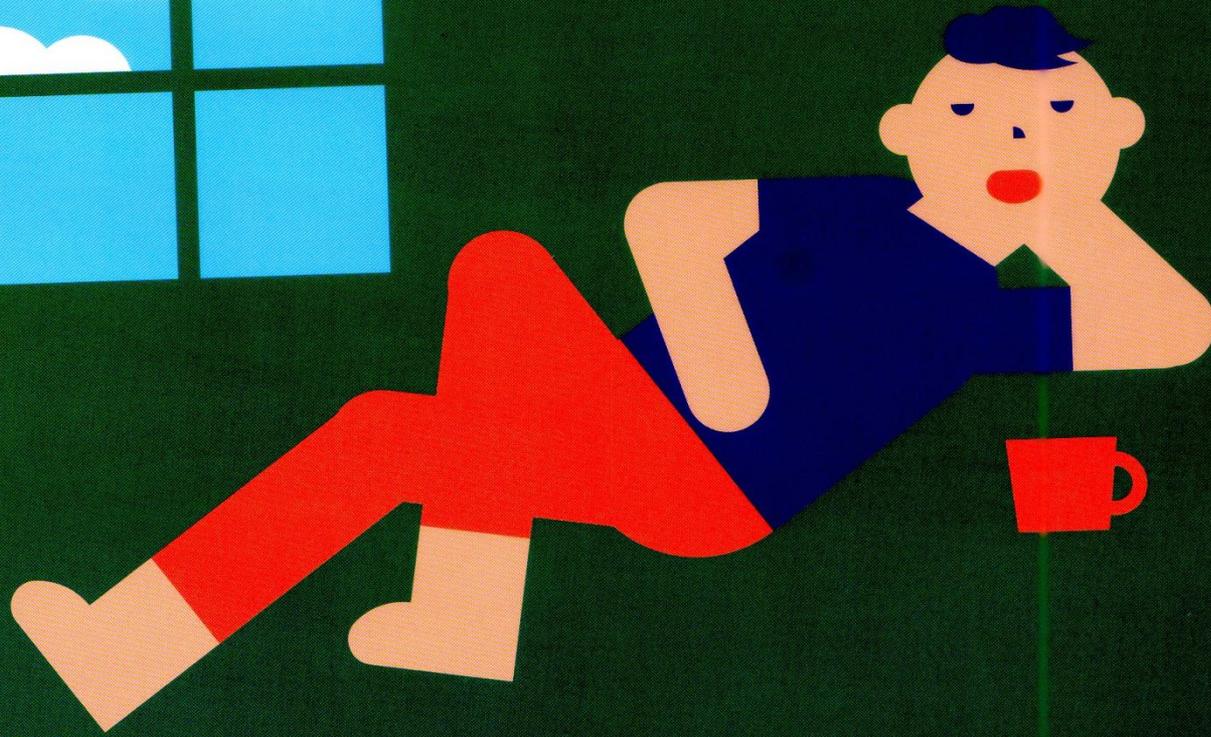
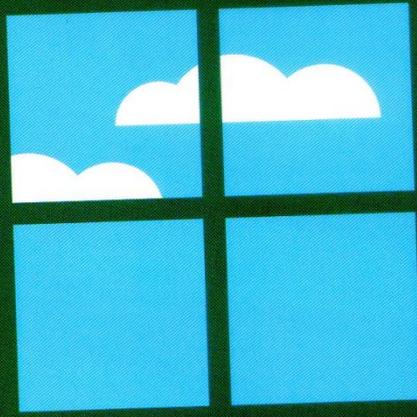
**use your
non-dominant hand**

き
て
利き手で「あちこち」さわらない



exercise

うん どう
運動をする



**stay home
when you're sick**

かぜ^ぎ気^み味^{やす}なら休む

寄贈：宇治ロータリークラブ



宇治ロータリークラブ



www.bowlgraphics.net/covid19

 @ancov2020



監修：

渋谷 健司（キングス・カレッジ・ロンドン）

林 淑朗（亀田総合病院）

堀 成美（国立国際医療研究センター）

久住 英二（ナビタスクリニック）

Supervision：

Kenji Shibuya (King's College London)

Yoshiro Hayashi (Kameda Medical Center)

Narumi Hori (National Center for Global health and Medicine)

Eiji Kusumi (Navitas Clinic)

デザイン / イラスト：徳間 貴志（株式会社ボウルグラフィックス）

印刷・製本：竹見 正一（株式会社協進印刷）

WEB：吉木 裕介（株式会社コラソン）

Design / Illustration：Takashi Tokuma (Bowlgraphics Inc.)

Print and Color coordination：Masakazu Takemi (Kyoshin Printing Co., Inc.)

WEB：Yusuke Yoshiki (Corazon Ltd.)



STAY HOME

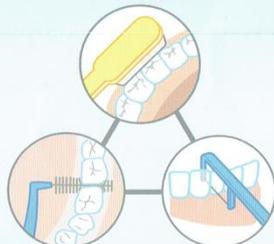
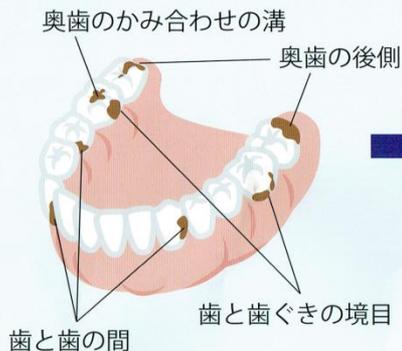
お家にいよう

&

お口のお手入れ

ORAL CARE

● 歯垢がたまりやすいところ



歯ブラシに加え、補助清掃器具を使用すると、さらに清掃度がUP!
(使用法等はかかりつけ歯科医にご相談ください)



口腔細菌は「免疫力」に関連している腸内細菌叢に悪影響を与えるので、歯垢を取ってピカピカのお口にしましょう!



さらに舌の表面に付着した細菌を取り除くことで、新型コロナウイルス肺炎に続いて起こりやすい細菌性肺炎の重症化を防ぐことができる可能性があります。



(使用法等はかかりつけ歯科医にご相談ください)

2016.05.26. 新潟大学「歯周病が全身に及ぼす悪影響の新たなメカニズムを解明！」
2017.10.06. 慶応大学「腸内細菌叢と免疫の関わり」

鶴見大学歯学部探索歯学講座 花田信弘教授 監修

こんな時だからこそ
いつもの口腔ケアをグレードアップして
免疫力をあげる!

新型コロナウイルス肺炎の重症化予防をしましょう!

新型コロナに負けない!!