

2025.4

猪名川町HP 4月

「オーラルフレイルについて考える」

最近、「フレイル」という言葉を耳にすることが増えました。フレイルとは、年齢とともに体のさまざまな機能が衰え、健康を損ないやすくなる状態のことです。その中でも、口の機能が低下することを「オーラルフレイル」といいます。

例えば、食事中に食べこぼしが増えた、固いものが噛みにくくなった、飲み込むときによくむせる、口の中が乾燥しやすい、言葉がはっきりしないといった症状が続く場合、オーラルフレイルの可能性があります。年齢とともに体の変化は避けられませんが、早めに気づき、適切に対応すれば、健康な状態を維持できます。「年だから仕方ない」と諦めるのではなく、早めの対策が大切です。

猪名川町では、令和7年4月から「オーラルフレイル健診」が始まります。お口の健康状態を確認するだけでなく、予防や改善のためのアドバイスも受けられます。気になる方は、ぜひ検診を活用してください。

団塊の世代が75歳以上となる2025年以降、日本の高齢化はさらに進み、社会全体で健康を守る取り組みがより重要になります。特に、お口のケアは誤嚥性肺炎の予防にもつながることがわかっています。オーラルフレイル対策を広め、健康長寿を実現するには、一人ひとりの意識が大切です。

「健康はお口から」と言われるように、食べること・話すことを大切に、日々お口の健康を意識しましょう。オーラルフレイルを予防し、元気に過ごせるよう心がけましょう。