

オーラルフレイルってなに？

「オーラルフレイル」とは、加齢に伴ってお口の機能（噛む・飲み込む・話すなど）が少しずつ衰えていくことです。

放っておくと、食べる力や体力が低下し、要介護のリスクが高まります。



《予防のポイント》

① よく噛んで食べよう

→ 食事はゆっくり、しっかり噛んで。噛むことで唾液が出て、口の健康を保てます。

② お口の体操をしよう

→ 「パ・タ・カ・ラ体操」で舌や口の筋肉を鍛えましょう。

③ おしゃべりを楽しもう

→ 会話はお口の筋トレ！人と話す機会を意識的に作りましょう。

④ 定期的に歯科検診を

→ むし歯や歯周病の早期発見・治療が大切です。

地域で支え合いましょう

オーラルフレイルは、早めの気づきと予防で改善できます。

ご家族やご近所の方とも声をかけ合い、みんなで健康なお口を守りましょう！

当院歯科でもオーラルフレイルの各種検査をすることが可能です。

詳しくは歯科外来までご相談ください。

オーラルフレイル予防活動の紹介

《 口腔の健康が、全身の健康を守ります 》

私たちが毎日行っている「食べる」「飲み込む」「話す」「笑う」といった動作は、すべて口腔のさまざまな機能によって支えられています。これらの機能が少しでも低下すると、栄養不足、会話の減少、社会参加の低下など、多方面に影響が広がることが知られています。

近年、日本老年歯科医学会が提唱した概念として「オーラルフレイル」が注目されています。これは、“口のささいな衰え”が全身の衰えの前段階として現れることを示したもので、早期に気づき対処することで、将来のフレイルや要介護状態を予防しやすくなります。

－オーラルフレイルの症状(例)－

- ① 固いものが噛めない
(咀嚼困難感)



- ② むせる・食べこぼす
(嚥下困難感)



- ③ 滑舌が悪い
(舌口唇運動機能の低下)



- ④ 口が乾く・ニオイが気になる
(口腔乾燥感)



- ⑤ 自分の歯が少ない
(残存歯の減少)



これらは加齢に伴い起こりやすい変化ですが、“気のせい”“年のせい”ではなく、予防・改善が可能な状態です。

《当院は、皆様の口腔の健康づくりを応援します！》

令和6年度は、健康講座で以下のような活動を行いました。

- ① 口腔にまつわる講話
- ② 口腔のチェック(質問紙や機器を用いたチェックなど)
- ③ 口腔体操の紹介と実践



短期入院について



① 当センターでは、在宅で生活を送られている脊髄損傷患者を対象に、療養・介護生活を医療面から支えることを目的とした短期入院(ブラッシュアップ入院)を行っております。

当センターでの入院歴があり、在宅で生活している方が対象で、入院期間は1ヶ月程度です。入院中には機能低下に対するリハビリテーション、必要に応じて検査(MRI・CT・血液検査・骨密度・肺機能検査・胃カメラ・座圧測定等)、福祉用具の調整を行っています。

【当センターのホームページQRコード】



② また、当センターは独立行政法人自動車事故対策機構(以下、ナスバ)が実施する短期入院協力病院の認定を受けております。自動車事故が原因で在宅生活を送られており、ナスバが支給する介護料を受給している方は、リハビリ目的に限り1回あたり30日までの期間において当センターで入院が可能です。また、ナスバから入院にかかる費用が助成されます。(年間の上限日数は45日)短期入院を希望される方は、当院の地域医療連携室([TEL:0866-56-7046](tel:0866-56-7046))までご相談ください。

【ナスバのホームページ(短期入院のご紹介)QRコード】



独立行政法人自動車事故対策機構関連URL

https://www.nasva.go.jp/news/pdf/2022/20220401_2.pdf

吉備高原医療リハビリテーションセンター

外来担当表 (令和7年12月1日現在)

受付時間 午前8時15分～午前11時30分まで
(都合により診療日が変更となる場合があります。)

		月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
午前	内科1診			谷		
	内科2診	谷	松尾 (非常勤医師)	加藤 (糖尿病)	松田 (血液)	來間 (血液)
	内科3診	加藤 (糖尿病)				
	循環器内科 ※診療 8:50~11:00 ※検査 11:00~12:00		宮地		宮地	宮地
	胃カメラ			中藤 (第1・3・5)		
	脳神経内科	高宮				
	整形外科1診	田岡	徳弘		黒住	
	整形外科2診	坂本	坂本	坂本	坂本	坂本
	リハ科	岩井	池田	古澤	難波	難波
	泌尿器科	国立医師				岡大医師
	皮膚科 (完全予約制) 受付時間8:15~11:00		国立医師 (第2・第4)			国立医師
	歯科(予約制)	合田	合田	合田	合田	合田
	その他	Brace Clinic 書類外来 (徳弘)	早田 (看護相談外来)		早田 (看護相談外来)	
午後	内科 (13:00~15:00)	宮地	松尾	谷	加藤 谷 (毎月第1/第3) 小池 (毎月第2)	來間
	整形外科		(予約制) 濱田(第1・3・5) 岡大医師 (13:00~16:00)	坂本		坂本
	特殊外来					せき損外来 古澤
	看護相談外来		早田		早田	
	泌尿器科(病棟・検査)				膀胱検査外来	岡大医師
歯科(予約制)	合田	合田	合田	合田	合田	

当センターでは、医療や福祉の医療機関と密接な連携を図り、患者様に適切かつより良い医療サービスが提供できるように「地域医療連携室」を設置しております。

紹介患者さんに関すること、病院受診について等当院に関するお問い合わせなどございましたら、どうぞお気軽にご連絡下さい。

地域医療連携室の連絡先・業務時間等は以下のとおりです。

TEL : 0866-56-7046 FAX : 0866-56-7148

E-mail : soudan@kibirihah.johas.go.jp

月曜日～金曜日 8:30～17:00 (祝祭日・年末年始を除く)