

今年は、紫陽花がきれいですね。色とりどりの花に心が癒されます。
これから雨が続くと雨量や降り方に注意し、災害につながらないか、正しい情報を
知るようにしたいですね。

熱中症にも気を付け、水分補給を十分とってくださいね。

～お口をきたえて健康長寿 オーラルフレイル予防～

6/20、コープ共立歯科、歯科技工士の前田謙二さんによる学習会を開催しました。
15名の参加でした。

オーラルフレイルとは、口の周りのささいな衰えのことで老化を早める危険なサイン
です。滑舌が悪くなったり、むせたり、硬いものがかみづらくなったり、口が乾いたり
という症状はないですか？

オーラルフレイルによって食べる力が減少すると、特にたんぱく質が減少し、低栄養
状態となります。低栄養状態になると体重が減少し、筋肉量も減少し、活動力が減少し
ます。そして、食欲が低下し、食べる量が減る。また、筋肉量が減り体力がなくなって
いくという負の連鎖が起こります。その結果、寝たきりなどの要介護状態になる危険性
が高くなります。

そうならないためには、口のトレーニングをすることです。

お口をきたえて健康長寿になろう！

その方法とは

1, 「あいうべ体操」

口の周りの筋肉を鍛え、鼻呼吸をする。

2, 「ロングピロピロ・長息生活」

吹き戻しを使って腹式呼吸、口腔機能を改善する。

*「あいうべ体操」のやり方

- ① 「あ～」と口を大きく開く
- ② 「い～」と口を大きく横に広げる
- ③ 「う～」と口を強く前に突き出す
- ④ 「べ～」と舌を突き出して下に伸ばす

①～④を1セットとし1日30セットを目安に毎日続ける。



*簡易型呼気計測器(タスクル)で各自の呼気力を測定した。

そのレベルに応じて長息生活(吹き戻し)を購入し、実際にやり方を学んで
みんなでやってみました。

口のささいな衰えを放置すると、ドミノ倒しのように負の連鎖につながって
いくことがよく分かりました。

健康に生活していくためにも、オーラルフレイル予防のため
「あいうべ体操」や長息生活を使い継続する事を学べた楽しい学習会でした。

検査室より

【健診の尿検査とは】

尿検査では主に、尿蛋白、尿糖、尿鮮血について調べます。

尿蛋白>血液は腎臓の中の不要物だけがろ過され、尿中に排泄されます
が、正常であれば血液中の蛋白は腎臓ですべて
再吸収されます。

腎機能が低下すると蛋白が腎臓から漏れ出て
きます。

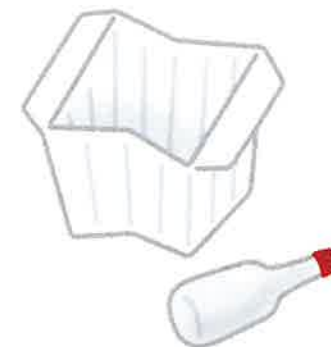
尿糖>血液中の糖の濃度がある値(おおよそ 160~
180mg/dL)を超えると腎臓で再吸収しきれなく
なり尿中に糖が漏れ出てきます。

尿鮮血>尿に血液が混じっていないかを調べます。

陽性の場合、尿の通り道のどこかに出血源があります。

尿路結石、糸球体腎炎、腫瘍などで陽性となり、女性は病気でなくて
も陽性になる確率が高めです。

いずれも、一過性の場合もあるので内科受診して再検による確認をお
勧めします。(日本人間ドック協会参照)



<お問合わせ>

伊豆野 ☎ 878-6678	植田 ☎ 872-2935	田中 ☎ 872-1395
玉井 ☎ 878-1453	藤井 ☎ 872-5934	大山 ☎ 872-2885
勝丸 ☎ 878-6561	健康まちづくりセンター 今岡 ☎ 879-8124	