

「健康」と「要  
子」の間にある心身の調子が崩れた状態。「虚弱」を意味する英語「frailty（フレイルティ）」が語源で、65歳以上の1割が該当し、75歳以上で大きく増えるといわれる。

## 口の機能保つトレーニング

年を重ね、食事中に食べこぼす、舌がうまく回らない——などを経験していませんか。口は落ちてきたのかもしれない。北海道大学歯学部准教授の渡辺裕さんに、機能維持する方法を米山隼彦記者(43)が教わりました。

が落ち、食欲の低下や低栄養を招く恐れがあります。「衰えは気付かないうちに進むので、日頃の訓練が大

切です」と渡辺さん。

最初に教わった訓練は、口を大きく開けたまま10秒間保つという内容です。下顎と喉仏の間をつまむと、筋肉が硬くなるのが分かります。10秒間の休みを挟み、

計5回、朝夕に行います。顎が痛い人は無理せず、できる範囲で口を開けます。喉近くの筋肉を鍛え、のみ込む力の保持に役立ちます。口を大きく動かすと、広い範囲の筋肉が強くなる

です。舌の先、舌の奥を使っているのが分かります。頬に手を当てると周辺の筋肉の動きを感じられます。

最後は、上の前歯の裏側を舌で押すという訓練でした。5秒押したら、つばをのみ込みます。舌は筋肉の塊で、やせてくると、かみにくさやのみ込みにくさを起こすため、訓練が予防につながります。

「ラ」の音を続けて発する訓練です。まず「パ・タ・カ・ラ」と口をゆっくり大きく動かします。慣れてきたら「パタカラ、パタカラ」と早口で繰り返しします。口の動きを意識すると、各音

ここで、オーラルフレイルが進む要因を尋ねました。渡辺さんによると、硬い食べ物を避ける、退職後に人と会わなくなる——などで口を動かす機会が減り、筋肉がやせていくそう

です。これが動かしくさ拍車をかける悪循環を生みます。普段から積極的に口を動かすことが大切です。①食事では、1口あたり30回、左右両方の歯でかみ、厚い肉や薄い葉物が食べにくくても避けない②大きく口を開けて会話し、うれしさや驚きの気持ちは表情にはつきり出す③歯磨き後の「ぶくぶくがいがい」を長めに行い、口にふくんだ水を速く強く動かす——を心掛けるというそうです。

食事や会話の際、口の周りの筋肉が活躍していることを学びました。食事や会話は生活の質を左右します。筋肉を弱らせないよう、普段から口を大きめに動かし、積極的に鍛錬することが大切だと思いました。

## レッツ トライ!

唇を閉じ、舌で食べ物を歯のそばに運び、かみ砕きのみ込む。食事の際、口は様々な動きをします。しかし、口の周りの筋肉が衰えることで、いずれかの動き



渡辺さん(左)の指導を受け、「パタカラ」と声を出す米山記者。頬に手を当てると筋肉の動きを感じられます

## 開ける、動かす、発声する