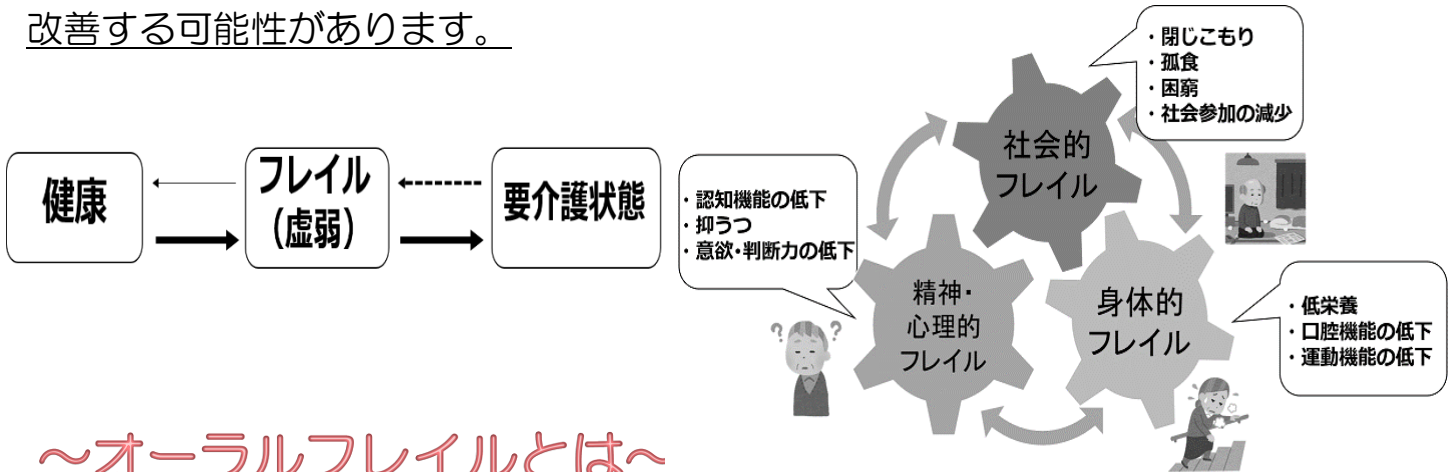


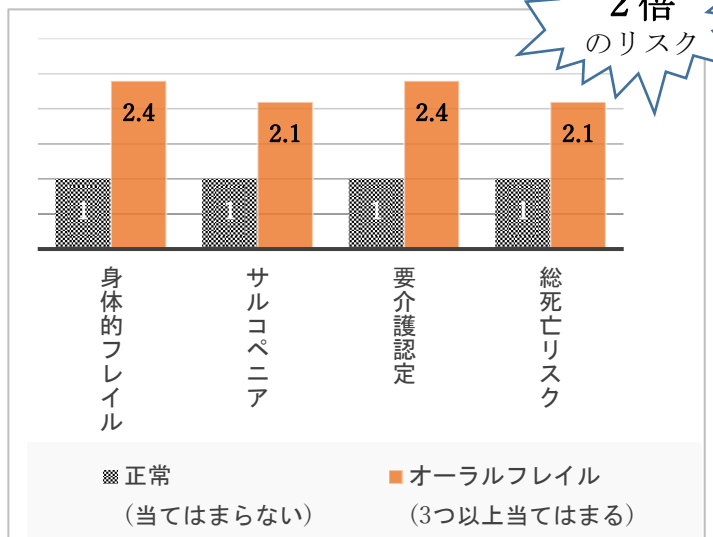
「フレイル」は『健康な状態と日常生活でサポートが必要な介護状態の中間』を意味します。フレイルは、その兆候に早期に気づき、生活全般を見直すことで改善する可能性があります。



～オーラルフレイルとは～

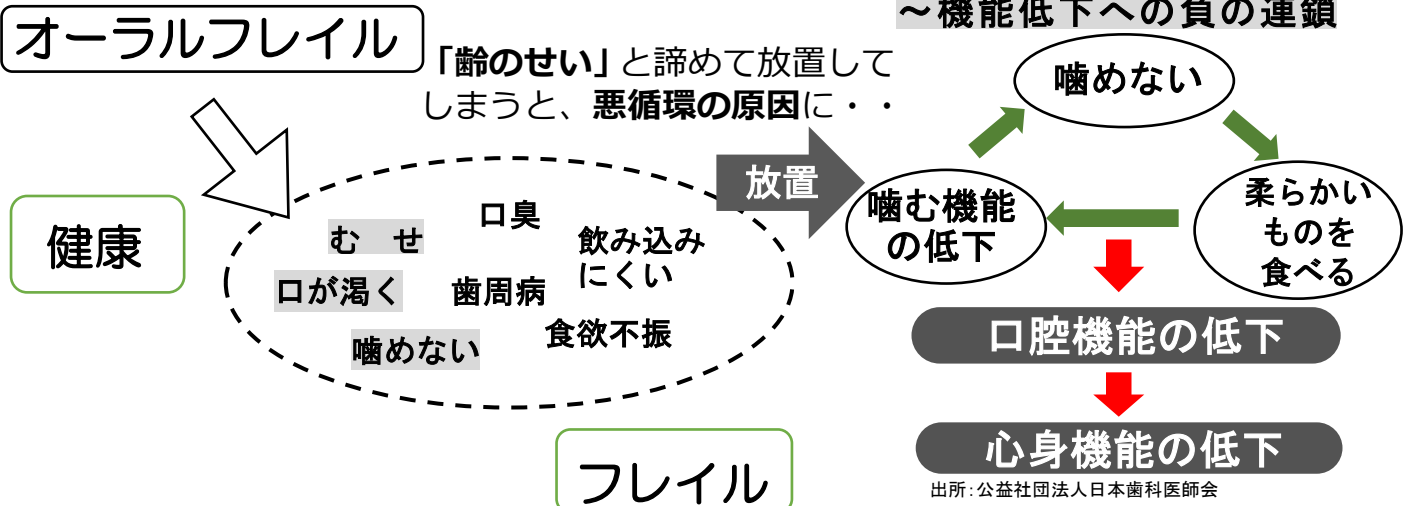
フレイルの兆候の一つ、口腔機能の低下をオーラルフレイルといいます。オーラルフレイルの人は身体的フレイルやサルコペニア（筋肉減少症）、要介護状態や総死亡リスクが高まります。しかし、早めに気づき、対処することによって健康な状態に戻すことが可能になり、フレイルや要介護状態への移行を遅らせることができます。ささいな症状を自分ごととして受け止め、早めの対処が重要です。

オーラルフレイルの危険度



出所：公益社団法人日本歯科医師会「歯科診療所におけるオーラルフレイル対応マニュアル2019年度版」参考

～機能低下への負の連鎖



出所：公益社団法人日本歯科医師会「通いの場で生かすオーラルフレイル対応マニュアル2020年」

★パタカ測定（オーラルディアドコキネシス）

オーラルフレイルの評価の一つにパタカ測定（オーラルディアドコキネシス）が挙げられます。

【目的】 ・舌や口唇の運動機能、特にその速度と巧緻性を評価します。

・高齢者の口腔機能低下の早期発見に役立ちます。

【方法】 ・計測機器「健口くん」を使用し「パ」「タ」「カ」の3つの音を5秒間、できるだけ速く繰り返し発音してもらいその回数やリズムの良さを測定します。

【評価基準】 ・「パ」「タ」「カ」いずれも1秒間に6回未満（6.0回/秒未満）で舌や口唇の運動機能の低下が認められます。

※「パ」「タ」「カ」で何がわかるの??

「パ」： 口唇開閉の力（食べこぼし予防）

「タ」： 舌先の力（食べ物を押しつぶす・飲み込む力）

「カ」： 舌の根元の力（むせ、誤嚥予防）



R7年度 パタカ測定実施事業

- ・歩行測定会 : 歩行測定や握力測定、フレイルチェックを行う測定会
- ・シニア元気アップ教室 : 介護予防を目的とした教室
- ・健康教育 : 老人センター5か所・みやぎふれあいの郷での教室
- ・ピンシャン！健康教室 : サロンや自治会より依頼を受けて伺う教室
- ・からだ軽やか健康教室 : 介護予防上支援が必要と認められる利用者に要介護への移行を予防するための教室（通所C）

令和7年度新しい取り組み

○各老人福祉センター、みやぎふれあいの郷の6か所でパタカ測定を実施。

○13会場で行う歩行測定会でパタカ測定を実施予定。

○介護予防サポーターから希望者を募り、オーラルフレイルに特化したパタカサポーター講習会を開催。

○群馬県歯科衛生士会とパタカサポーターの協力により、更なるオーラルフレイルの周知啓発を図る。