



オーラルフレイルについて、みんなで予防できる自治体の通いの場などがあれば教えてください。



口腔（こうくう）機能の衰えを示す

オーラルフレイルを放っておくと、介護や死亡リスクが高まることから、11月にはセルフチェック法を、12月には簡単に継続可能な口腔トレーニング（口トレ）を紹介しました。今回は口トレが長続きしない方のために、みんなで楽しく予防できる自治体の健康維持の通いの場と口トレをご紹介します。

紹介します。特にわが高知市はいち早く、20年前に介護予防の取り組みを始め、筋トレとしていきいき

き百歳体

操、口トレ

として、か

みかみ百歳

体操を始め

め、今では

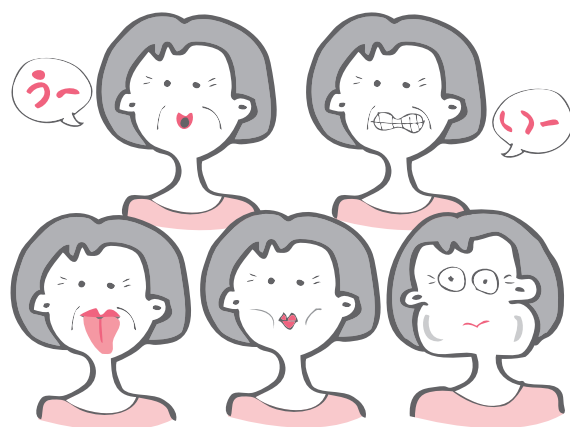
全国80カ所

で取り入れられています。

かみかみ百歳体

操は口の周りやのみ

込む力を総合的にト



レベルの構成です。ビデオもありますので高知市にお尋ねください。問題は、参加者の9割が女性だということです。おかげで女性は、2010年は73歳、全国36位だった健康寿命が、19年には76歳、全国8位になりました。参加が少くない男性は残念

ください。問題

は、参加者の

9割が女性

だというこ

とです。お

かげで女性は、

2010年

は73歳、全

国36位だった健康寿命

が、19年には76歳、全国

8位になりました。参

加が少くない男性は残念



朝倉病院  
理事長／院長  
田辺 裕久さん

ながら低迷しています。通いの場は今や近所の交流の場としても大きな役割を果たしていますので、今年は男性陣もぜひ行く行く百歳体操で。いつまでもウェルカム（よく、かむ）ですよ。