

令和5年6月3日に、石内公民館でいきいき百歳体操に取り組まれている もうちょっとがんばろう会 の皆さまにお口の健康づくりについて講義をしました。

フレイル（虚弱）の入り口とされるオーラルフレイル、セルフチェックの実施、お口の健康づくりに大切なこと、広島市が紹介する健口体操を行いました。

5つのセルフチェック項目があります。3つ以上該当するとフレイルの可能性があります。皆さまもお口の健康づくりが、全身の健康づくりにつながることを意識して、かみかみ百歳体操、いきいき百歳体操に取り組みましょう。

- 体重が減った（6か月で2キログラム以上の減少）
- 最近2週間、わけもなく疲れたような感じがする
- 1週間、軽い運動や体操、定期的なスポーツを全くしていない（身体活動量の低下）
- 歩くのが遅くなった（歩行速度1m/秒未満）
- 筋力（握力）が低下した（男性28キログラム未満、女性18キログラム未満）

広島市ホームページ“口腔ケアでフレイル対策”のQRコードです
[広島市ホームページ](#) ”口腔ケアでフレイル対策”

