

■ 会長挨拶 平林辰夫君 会長挨拶は、本日の卓話者兼務にて、割愛

■ 年次総会

年次総会を会長が議長にて開催し、2020~2021 年度の会長・副会長・会長エレクト・幹事・会計・SAA の役員選出及び、理事定数 6 名案を図り、賛成多数出承認された。

■ 出席報告・ニコニコBOX 出席 25 名(出席率 66.0%) ニコニコボックス 13 名より 15,000 円

■ 例会プログラム 平林辰夫君「オーラルフレイルについて」

フレイルとは？

フレリティーから来た
Frailty
造語

弱さ、虚弱

卓話：平林辰夫会長 令和元年12月10日

1

65歳以上の11%が『フレイル』
の状態

日本でおおよそ300万人いと言われている

あなたはフレイル？ (2つの回答方法)

- ☐ 体重減少
- ☐ 疲れやすくなった
- ☐ 筋力の低下
- ☐ 歩くのが遅くなった
- ☐ 活動性の低下

☒ 3つ以上 ⇒ フレイルの疑い

2

オーラルフレイルの原因は？

- 舌の機能低下
- 口腔周囲筋の低下
- 唾液量の減少
- 歯周病
- むし歯

- ・食べこぼす
- ・むせる
- ・噛めない食品が増えた
- ・うまく喋れなくなった

3

つばのみテスト

30秒間で、つばを何回飲み込めるか？

3回以上のみ込めれば正常
2回以下なら嚥下障害の疑い

4

発声テスト

パ、タ、カ、ラを繰り返し発音
各音を1秒間に何回言えるか

6回以上言えれば正常です

5

口の筋肉を大きく動かしながら、
10回やってみましょう

1日3セット

6

よく噛めるとボケない！？

よく噛めない人はよく噛める人と比べて

約 2 倍

認知症の発症率が上がる！

各国の70歳の残存歯数

7

汚れの落ちる割合

デンタルフロス(糸ようじ)は
必ず使用しましょう！

8