



## オーラルフレイル

### ・オーラルフレイルとは？

**オーラルフレイル**とは、口のフレイル(虚弱)という意味の造語で、**口の機能低下**に注目した概念です。最近むせやすくなった、食べこぼしが増えた、などちょっとした口に関する“ささいな衰え”がオーラルフレイルです。口の機能が少し弱いだけで大したことはないのでは、？と軽視してはいけません。オーラルフレイルの人はそうでない人と比べ、2年以内に**身体的フレイルを発症する確率が2.4倍**、4年以内に**死亡するリスクは約2倍**になってしまうそうです。

### ・オーラルフレイルチェック！！ → →

右の表の合計点が  
0～2点 オーラルフレイルの危険性は低い  
3点 オーラルフレイルの危険性あり  
4点以上 オーラルフレイルの危険性が高い

質問事項	はい	いいえ
半年前と比べて、堅い物が食べにくくなった	2点	0点
お茶や汁物でむせることがある	2点	0点
義歯を入れている	2点	0点
口の渇きが気になる	1点	0点
半年前と比べて、外出が少なくなった	1点	0点
さきイカ・たくあんくらいの硬さの食べ物を噛むことができる	0点	1点
1日に2回以上、歯を磨く	0点	1点
1年に1回以上、歯医者に行く	0点	1点



### ・対策！！

口や舌の運動も沢山あります。また、硬い物も含めて様々な種類の食べ物を摂取することも重要です。普段行っている、**ガラガラうがい**や**ブクブクうがい**も高度な口の動きを必要とするので、これらのうがいを普段より少し長く行う(可能であれば**10秒間程度**)ことでオーラルフレイルの予防効果があります。



ガラガラうがい



ブクブクうがい

しっかり口の機能を維持して、しっかり食べて暑い夏を乗り切りましょう！

参考：国立長寿医療センター

## 【今月のアロマ情報】



### ペパーミント × レモングラス

7月は、気温・湿度ともに高くなり、体が重く感じたり、眠りが浅くなったりしがちです。そんな時こそ、アロマの力を生活に取り入れてみませんか？

**ペパーミント**→ 爽快な香りで、気分をリフレッシュ。

暑さによるだるさや頭のモヤモヤにも◎。

★冷却作用があるため、濡らしたハンカチに1滴たらし首元を拭くのもおすすめです。

**レモングラス**→ さっぱりとしたレモンに似た香りで、気分を明るくし、虫除け効果も期待できます。

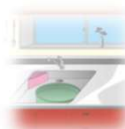
★足湯に2～3滴入れて使えば、むくみ対策にも◎

### ～おすすめの使い方～

①就寝前に、アロマディフューザーにペパーミント+レモングラスを1滴ずつ。寝苦しい夜の快適サポートに。



②台所や玄関の消臭にも。マグカップにお湯を注ぎ、精油を1滴垂らすだけで清々しい香りが広がります。



おすすめの購入サイト

【Mont Saint Michel(モンサンミッシェル)】 <https://www.aromastore.jp/>





## オムソーリではフットケアを大事にしています👣

- ・浮腫、潰瘍、爪白癬、肥厚爪、巻爪、胼胝(べんち)、鶏眼(けいがん)などの足の不調にアプローチし、見た目のきれいさだけでなく、悪化の予防や歩容の改善などに繋がっています。
- ・足の観察を行い、下肢虚血、潰瘍などの早期発見に努めています。
- ・アロマオイルを使用しながらのフットケアもできます。アロマが持つ、うっ滞除去や保湿、保温、抗菌、抗真菌、リラクゼーションなどの効果を期待してフットケアと合わせて行っています。  
**※アロマセラピストから看護師全員が指導を受けています。**

### 事例①

爪白癬があり、「パルマローザ」という抗真菌の効果期待できるアロマオイルを爪に塗った変化です。



### 事例②

浮腫があり、入浴後に「サイプレス、ローズマリー、レモン」をブレンドしたアロマオイルでマッサージを行った変化です。



ケア開始



2ヶ月後



看護師のカバンに入っているフットケアグッズです

## オムソーリ訪問看護リハビリステーション府中

事業所番号: 1363890185

電話: 042-310-9748 FAX: 042-310-9749

営業時間 8:30~17:30 (土日休み)

府中市緑町2-3-1ヒルクレストホリエ103

サービス提供エリア 府中市全域、調布市、三鷹市、小金井市、国分寺市の一部