

# 健康の土台となる栄養と嚥下

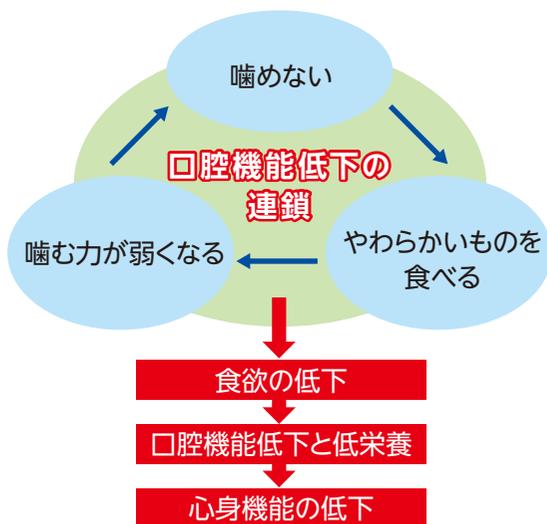
高齢者の低栄養や口腔機能の低下(オーラルフレイル)が全身の虚弱(フレイル)や筋肉の減少および機能低下を引き起こすことで、健康寿命に影響を与えることが分かってきています。

健康に歳を重ねるためには、摂食(噛む)嚥下(飲み込む)機能の低下を予防することと運動が重要です。

## オーラルフレイル

- ・ 歯が減る
- ・ 入れ歯が合わない
- ・ 舌の汚れ
- ・ 口の乾燥
- ・ むせ
- ・ 食べられる食品減少

口腔機能低下は低栄養を引き起こし、身体的・精神的・社会的フレイルつまりは心身機能の低下に結びつくことがあります



出典：東京都健康長寿医療センター 平野浩彦、一部改変

■全身の虚弱(フレイル)予防のためには、運動の源となる**栄養**が必要です ※特に、たんぱく質の摂取が重要です

■必要な栄養を十分に摂るためには、**摂食嚥下機能**が必要です

栄養と嚥下についての知識を深めて健康を守りましょう