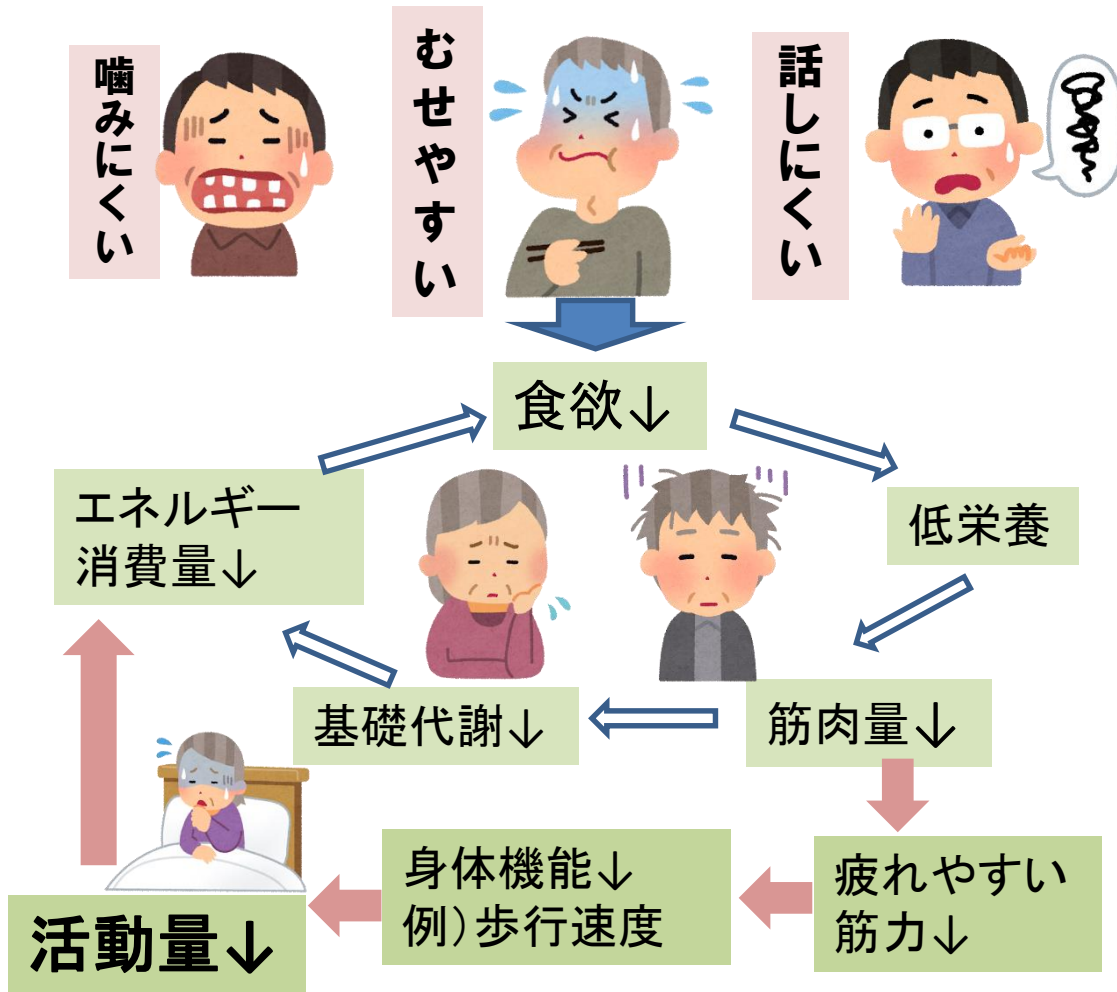


【オーラルフレイルが引き起こす影響】

オーラルフレイル



腎リハ新聞

発行年月日
2022年12月7日

発行
洛和会音羽記念病院
リハビリテーション部

TEL 075(594)8010(代)

12月



洛和会ヘルスケアシステム
公式キャラクター

らくの助



【オーラルフレイルの予防】

- ・自宅でのお口のケア
- ・歯科受診(定期健診・入れ歯の調整)
- ・お口のトレーニング

①ガム訓練

左右両方でガムを噛む。各5分間×2セット

②発音練習

「ぱ」「た」「か」「ら」を2～3字で組み合わせる

「パタパタパタ」
「パカパカパカ」
「パラパラパラ」



③開口訓練

10秒最大限に開く×5回×2セット

※顎関節症や痛みのある方は避けてください。

【洛和会音羽記念病院の取り組み】
透析運動を始められる方に健康チェックの一部として、オーラルフレイル評価を実施しています。食事でお困りの方は透析室スタッフにお声掛けください。