

フレイル予防事業

高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施



ドミノ倒しにならないように!



松戸市 地域包括ケア推進課

令和3年度フレイル予防事業(内容)

区分	主な事業内容	対象者	アプローチ方法	実績（累積） R2.4.1～R3.6.30 ハイリスクは実人数
ポピュレーションアプローチ	1.まつどフレイル予防チャレンジ	通いの場、老人クラブなど	<ul style="list-style-type: none"> ・定例会でPR ・代表者に郵送 ・出前講座リスト掲載 	9団体19回 延261人
	健康教育（講話）	介護者のつどい、高齢者支援連絡会など		6回 延85人
	2.普及啓発・出張健康相談	コンビニ、薬局、地域のイベントなど	地域包括と連携	15回 延107人
ハイリスクアプローチ	3.健康状態不明者（R2年度～）	2年以上健診・医療・介護の利用のない方（詳細次頁）	アンケート送付後 家庭訪問、電話、郵送	訪問151人 電話30人
	4.低栄養（R2年度～）	前年度後期高齢者健康診査受診者のうち項目該当者（詳細次頁）	アンケート送付後 家庭訪問、電話、郵送	訪問44人 電話35人
	5.口腔機能低下（R3年度～）	前年度歯科口腔健診受診者のうち項目該当者（詳細次頁）	アンケート送付後 家庭訪問、電話、郵送	訪問8人 電話13人

令和3年度のハイリスクアプローチ対象者の抽出条件

6月～

口腔機能低下

77歳のみ
介護サービス利用者を除く

前年度歯科口腔健診受診者のうち

①構音評価、②反復唾液嚥下テスト、③口腔乾燥所見あり、④問診項目2項目※
いずれかに該当

※「半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか」
「お茶や汁物でむせることがありますか」両方に該当

86人

9月～

低栄養

90歳未満
介護サービス利用者を除く

・前年度後期高齢者健診受診者のうちBMI18.5未満かつ骨折のレセプトあり（前年度対象者を除く）

およそ
100人

・前年度後期高齢者健診受診者のうち質問票項目3及び6に該当、かつ健診時BMI20.0未満の人（前年度対象者を除く）

およそ
30人

11月～

健康状態不明者

・77歳（S18生まれ）R2.H31（2年）医療・健診・介護なし

・78歳（S17生まれ）R2.H31（2年）医療・健診・介護なし
（前年度対象者を除く）

・79歳～（S16生まれ以前）R2.H31（2年）医療・健診・介護なし
（前年度対象者を除く）

およそ
360人

前回の会議～次回の会議までの予定

※感染症の流行状況に配慮して進めていく

令和3年		1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
ポピュレーション	フレイル予防チャレンジ	通いの場	→										
	健康教育				連絡通路揭示								
	健康相談	コンビニ等	→										
ハイリスク	健康状態不明者	継続支援・引継ぎ	→										
		R2不在者手紙郵送	→	R2不在者包括訪問依頼	→	包括より戻り							
	低栄養者	R2年度対象者支援	→							R3年度アンケート送付	R3年度対象者訪問	→	
	口腔機能低下				R3年度対象者抽出	R3年度アンケート送付	R3年度対象者訪問	→					
連携会議								第1回					第2回

1.まつどフレイル予防チャレンジ

1-1 実施内容（前回会議資料）

1-2 フレイル予防チャレンジ2回目提案メニュー例

1-3 フレイル予防チャレンジ終了グループ結果（質問票）

1-4 フレイル予防チャレンジ終了グループ結果（測定項目）

1-5 フレイル予防チャレンジ最も改善がみられた事例

1-6 今後に向けて

⇒フレイル予防チャレンジの課題や今後に向けてアドバイス等あればお願いいたします。

1-1 実施内容

初回

健康教育

- ・ 保健師・管理栄養士・歯科衛生士による講話

フレイル
チェック

- ・ 測定(5M歩行速度・握力・滑舌・BMI)
- ・ 質問票記入

まとめ

- ・ 振り返り・質疑応答
- ・ 2回目、半年後の予定について

2回目

結果報告

- ・ 測定結果・質問票該当率

メニュー
紹介

- ・ 個人メニュー
- ・ 団体メニュー

まとめ

- ・ 半年後評価に向けて

3か月後 代表者に取り組み状況をヒアリング・追加メニュー紹介

最終回(6か月後)

評価

- ・ フレイルチェック
- ・ 振り返り

1-2 フレイル予防チャレンジ 2回目提案メニュー例

口腔

健康長寿のための口腔体操

※種数で行う時には必ずマスクをして行って下さい

バタカラ体操

口周りの筋肉や舌の動きを維持出来ます

ハ くちびるを閉じる **タ** 上あごに舌先をつける

カ 上あごの奥に舌の根付近をつける **ラ** 巻き舌にして上あごに押し当てる

カ カカカカ **カ** カカカカ

カ カカカカ **カ** カカカカ

松戸市 地域包括ケア推進課 フレイル予防事業

口周りの筋肉

噛む時に使う筋肉や口唇周囲の筋力向上

口を「あー」と大きく開く 口を「いー」としっかり伸ばす 口を「うー」としっかりすぼめる

口を「えー」と四角くする 口を「おー」と丸くする 頬をふくらませたりすぼめたりする

舌の体操

舌を動かす力を強くする
噛む、飲み込む時の舌の動きを保ちます

舌を左右に動かす(10回) 舌を左右に回す(右側95回/左側95回) 舌で左右の頬を強く押す(5セット)

松戸市 地域包括ケア推進課 フレイル予防事業

早口言葉

【舌や頬、口唇などの筋肉を鍛え、口の動きをよくします】

レベル	言葉
レベル1	生麦 生米 生卵 / つみ草 つみ豆 つみ山椒 / 庭には ニワトリが 二羽いました
レベル2	すももも 桃も 桃のうち 桃も すももも 桃のうち / 坊主が屏風に 上手に坊主の絵を描いた
レベル3	赤巻紙 青巻紙 黄巻紙 / 蛭びよこびよこ 三びよこ
レベル4	びよこ あわせてびよこびよこ 六びよこびよこ / 瓜売りが瓜売りにきて 瓜売り残し 瓜売り帰る
レベル5	瓜売りの声 / 寿限無 寿限無 五劫の掃り切れ 会砂利水魚 水行末 / 雲来松 風来松 食う寝る処に住む処 やぶらこうじの ぶらこうじ バイボ バイボ バイボのシューリンガン シューリンガンのゲーリンダイ ゲーリンダイの

松戸市 地域包括ケア推進課 フレイル予防事業

まずは深呼吸を3回

肩と首の体操

肩を上下左右に回す 肩をあげたり下げたりする

口と内側の体操

口を「あー」と大きく開く 口を「いー」としっかり伸ばす 口を「うー」としっかりすぼめる

頬と舌の運動

頬をふくらませたりすぼめたりする 舌を上下に動かす 舌を左右に動かす

松戸市 地域包括ケア推進課

運動

握力アップ運動 (1)雑巾絞り運動 (各10回×3セット)

乾いたタオルの両端を持ち、両腕を前に伸ばす。

1・2・3と数えながら絞り、元に戻す。



雑巾絞りの正しい絞りは**縦絞り**です。縦絞りは順手と逆手でねじるため、無理なくきっちり力が入り、脇をしめながら押し出すように手首を回転させるので、手首だけでは腕の力も加わり強く絞り込むことが出来ます。

雑巾を縦にして右手を上(逆手)、左手を下(順手)に持ちます。剣道の竹刀やゴルフクラブを持つような感じです。



松戸市 地域包括ケア推進課 フレイル予防事業

握力アップ運動 (2)お風呂の中でグーパー運動

水中で手をグーパーする。水の抵抗によって握力をしっかり鍛えられます！(右左20回づつ)

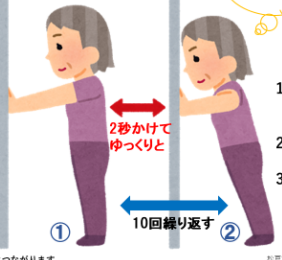


※出るだけ早く行ってみましょう。

※高血圧、その他疾患のある方は長時間の入浴はご注意ください。

握力アップ運動 (3)壁を使った腕立て伏せ

1.手は胸の下辺り
2.腕は肩幅に広げる
3.少し体を倒し気味に
4.背中と二の腕に体重が乗っているのを意識する



① ②

2秒かけてゆっくりと

10回繰り返す

① おでこが壁につく位(1秒キープ)
② 脇をしめたまま
③ ①と②を2秒かけて繰り返す(10回)

※上半身や腕の筋力アップも握力アップにつながります。

松戸市 地域包括ケア推進課 フレイル予防事業

握力アップ運動 (4)ペットボトルを使った運動

500mlペットボトルに水を半分位入れる。肘を伸ばし、手首だけを動かしながら左右にペットボトルを傾ける。水の勢いで手に負荷がかかります。左右20回。反対の手も同様に行います。



※水の量はご自身で調整して下さい。徐々に水の量を増やして下さい。

松戸市 地域包括ケア推進課 フレイル予防事業

早歩きを取り入れましょう!!

歩行速度が速い人は、遅い人に比べて健康でいられる期間(健康寿命)が長いことが分かっています。日常生活の中で、早歩きを取り入れてみましょう。



- 例えば、
- ① 買い物の行きだけ、早歩きで行ってみる。
 - ② 次の交差点まで早歩きしてみる。
 - ③ 電柱と電柱の間を早歩き・いつも通りの歩行を繰り返しながら歩いてみる。
- など、工夫して早歩きをしてみましょう!

※転ばないスピードで歩きましょう

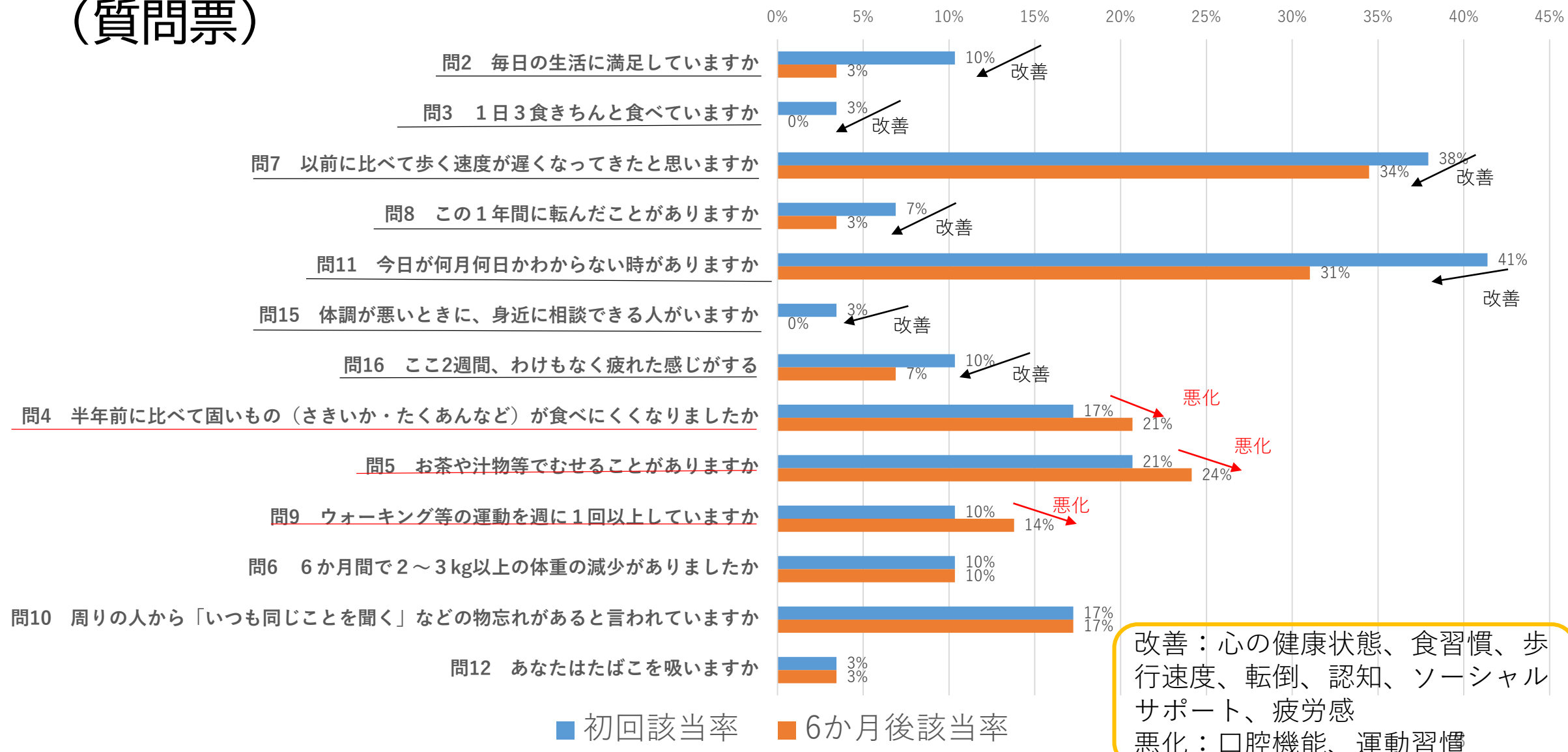


松戸市 地域包括ケア推進課 フレイル予防事業

9団体19回延261人実施 全3回メニュー終了計4団体
 データ：初回と最終回に参加した29人

1-3 フレイル予防チャレンジ 終了グループ結果 (質問票)

初回・6か月後 質問票該当率変化



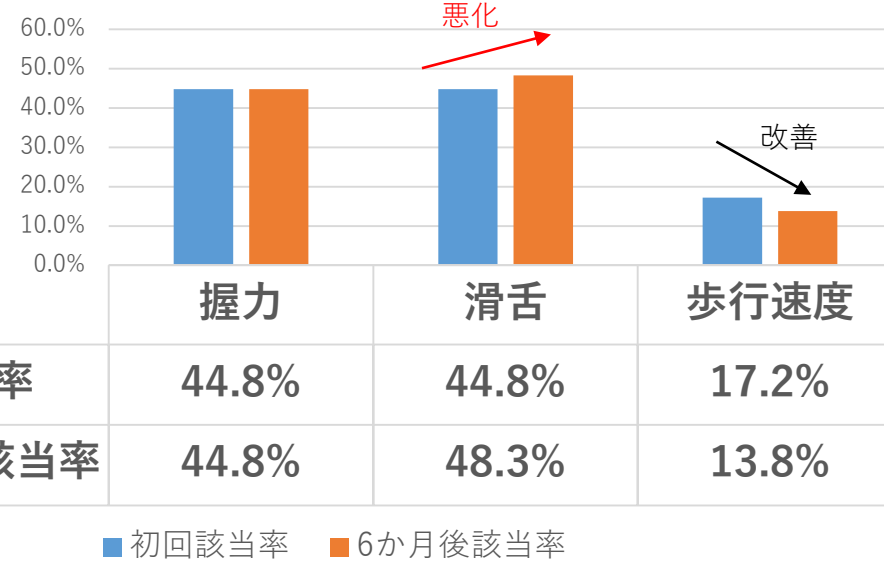
改善：心の健康状態、食習慣、歩行速度、転倒、認知、ソーシャルサポート、疲労感
 悪化：口腔機能、運動習慣

1-4 フレイル予防チャレンジ 終了グループ結果 (測定項目)

初回と最終回に参加した29人 男性8人 女性21人

測定項目	基準値
握力	男性26kg以上 女性18kg 以上
滑舌	6回/秒以上
歩行速度	5秒未満/5m

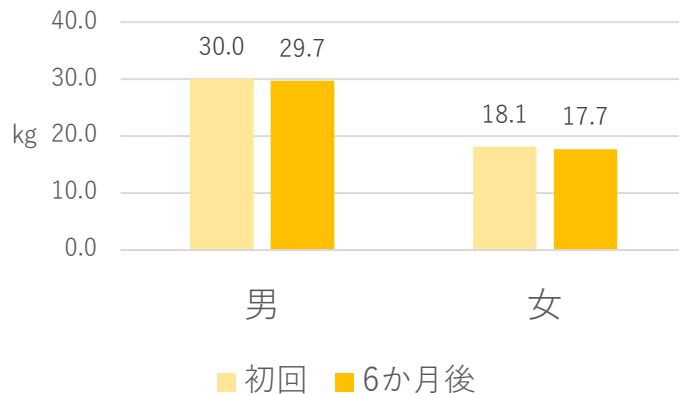
測定項目 該当率変化



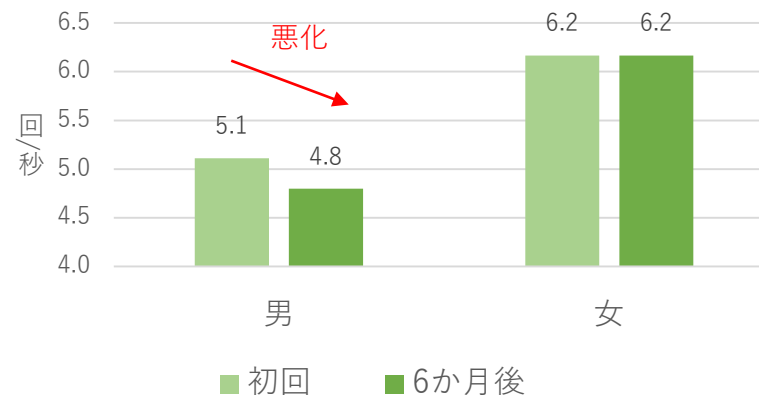
改善：歩行速度
悪化：滑舌（特に男性）
質問票と測定項目の結果は共通しており、運動機能が向上、口腔機能が悪化している

男女比較

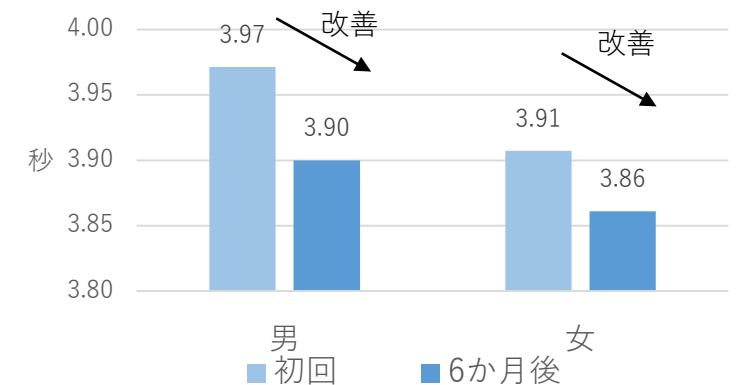
握力平均値



滑舌平均値

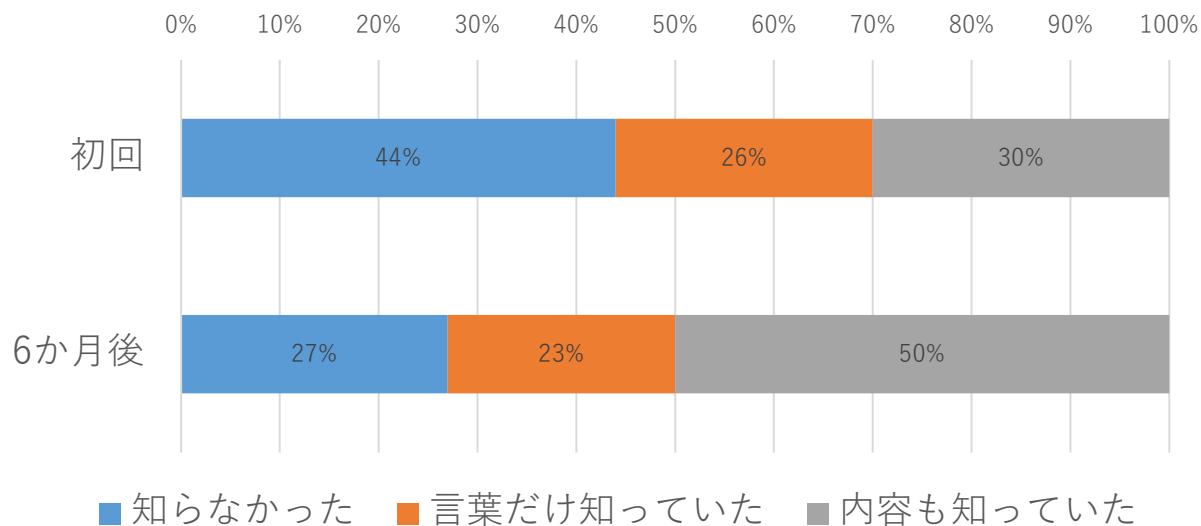


歩行速度平均値



1-6 今後に向けて

「フレイル」認知度



初回と最終回
に参加した29
人

認知度は改善しているが、6か月後も「知らなかった」人が3割いることから伝え方を工夫したり、繰り返し伝えていく必要がある

【課題】

- ・ 初回、最終回ともに参加され、効果を測ることができる人数がまだ少なく、分析が難しい。
- ・ 緊急事態宣言等で休止する団体も多く、フレイルの進行と取り組みの効果が測りづらい。
(口腔機能が低下しているが、コロナ禍で交流の機会が減っている可能性あり)

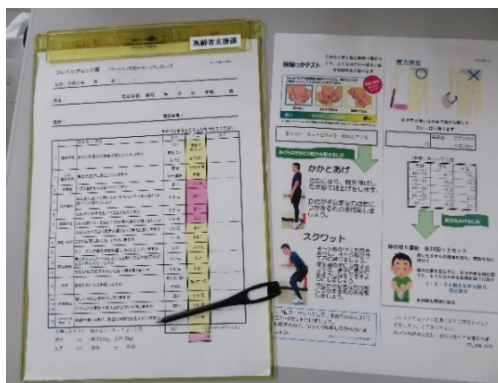
【今後に向けて】

- ・ 口腔機能低下対策を強化する必要がある。
- ・ 改善した人、悪化した人の話を聞き、好事例から得たヒントを横展開できるようにする。
- ・ 6か月間の個人、団体の取り組みを応援できるよう代表者に連絡を取る。
- ・ フレイル予防について繰り返し伝える必要がある。

2.普及啓発・出張健康相談（立ち寄り型）

- 目的：健康について広く住民へのアプローチ（無関心層も含む）
- 方法：各地区の店舗と地域包括が定期開催している出張相談にフレイル事業の専門職が同席する
- 場所：コンビニ・薬局の一部スペース
- 内容：
 - ・フレイル簡易チェック
 - ・健康相談（保健・栄養・歯科）
 - ・「フレイル」の普及啓発

フレイル簡易チェック



薬局

薬局の測定機器利用の高齢者にフレイル予防のための食事について情報提供

写真非公開

コンビニ

コンビニの利用客や仕事休憩中の高齢者に声をかけ周知を図っている

写真非公開

団地近くの
コンビニ

喫煙している
高齢者にも声
をかけている

相談実績

（R3.6.28現在）

コンビニ	4 店舗
薬局	1 店舗
実施回数	12回
（昨年度分含む）	
利用者延べ	45人

3.健康状態不明者

3-1 令和2年度健康状態不明者 最終集計

3-2 令和2年度実施結果により分類した健康状態不明者の 要因とアプローチのパターン

⇒要因、アプローチのパターンについてアドバイス等あれば
お願いいたします。令和3年度の取り組みにいかしていきます。

3-3 健康状態不明者 連携のためのアセスメントシート（案）

⇒連携が必要なハイリスク事例を逃さず把握するために作成しました。必要項目
などあればご助言お願いいたします。

3-4 令和2年度健康状態不明者 1年後評価（案）

⇒表に数を入れて集計予定ですが、視点や分類等についてアドバイス
いただければと思います。

3-1 令和2年度健康状態不明者 最終集計

77歳以上健診・介護・医療データなし（2～4年以上）

1回目アンケート（対象338人）R2.7発送

フレイル予防事業担当者訪問・電話 R2.8～R3.2

2回目（不在者）アンケート（対象39人）R3.1発送

地域包括訪問依頼（対象22人）R3.3～R3.5

把握方法	実人数	割合
訪問にて本人・家族と会話※	157人	46%
インターホン・ドア越しに会話	8人	2%
電話で会話※	30人	9%
アンケート返送で状況確認	93人	28%
近隣住民・管理人などから状況確認	9人	3%
受診歴・転出・死亡確認	40人	12%
住んでいない情報あり	1人	0%
合計	338人	

- ・上段の項目を優先して実人数で集計
- ・地域包括依頼分も含む
- ・※家族が本人についての行方不明届を出している3人と海外在住2人を含む

把握課題（重複あり）	人数	割合※
血圧が高い	40人	28%
認知症の様子あり	14人	10%
聴力が低下している	15人	10%
歯がほとんどなく、義歯不使用	27人	19%
数か月以上家の外に出ていない	17人	12%

※訪問し確認できた人145人中の割合

連携数	人数
地域包括支援センター	38人
（再）医療受診	17人
（再）介護申請	15人
（再）民生委員	7人

3-2 令和2年度実施結果より分類した健康状態不明者の要因とアプローチのパターン

	要因 ※複数の要因が重なる場合もある	発言例	アプローチ
本人	本人に受診したくない意思がある	病院や医療行為が怖い、嫌い	複数回のアプローチで信頼関係を構築し、受診が必要な場合は必要性を理解してもらえよう働きかける 同行受診の提案
		病気が見つかるのが怖い	
		治療をしたくない、薬を飲みたくない	
		いくつか病院に行ったが良くならないので諦めた	
		医療機関にかからずに死にたい（ピンピンコロリ願望）	
	本人が受診する必要がある状況と判断している	どこも悪いところがない、元気	健診受診勧奨・確認
		健診は受けようと思っている	
	受診しない習慣	小さいころから家族も医者にはかからなかった	同行受診（健診）の提案
		長年受診していないのでどう受診すればいいのかわからない	
	社会保障に対する認識	皆さんに迷惑かけないように生きている	認識の是正
介護保険のお世話になりたくない			
経済不安	限られた年金で暮らしているので受診の費用は出せない	健診受診勧奨	
多忙	仕事と高齢の夫の見守りで忙しい	介護保険等のサービス・受診先の情報提供	
家族	本人の認知機能が低下し、家族が受診させていない（家族自身も受診していない）	自分でみきれなくなったら施設か病院に入れるしかないと思っている、それまでは自分でみている	認知症治療薬、介護保険サービスの情報提供
	本人の認知機能が低下しており、家族に経済不安がある	他の家族の介護費用が高いので、医療も介護も受けない (推測) 子が無収入であり経済不安から受診させていない	健診受診勧奨、自己負担限度額の情報提供

3-3 健康状態不明者 連携のためのアセスメントシート (案)

		項目 (空白に詳細記入)	あり	不明	なし
本人の様子	1	るい瘦著明			
	2	痛みなどで生活に支障がある、動作制限あり			
	3	臭い (本人) あり			
	4	不衛生 (頭髪・衣類の汚れ、伸びきった爪など)			
	5	不適切な着衣 (季節に合わない、破れている)			
	6	噛み合わせに必要な歯・義歯が不足している			
	7	無表情、応答が乏しい、元気がない様子			
	8	暴言を吐く、意味不明な発言			
	9	なげやりな発言、何を聞いても「いいよ」と言って遠慮する			
聴取	10	食事に問題あり (3食未満、不規則)			
	11	喫煙習慣			
	12	不適切な飲酒習慣			
生活環境	13	ゴミ屋敷、物屋敷、不衛生 (臭い)、手入れされていない住居、庭			
	14	雨戸の閉めっ放し、不自然な目張り			
	15	生活に必要なインフラ不足 (電気、ガス、水道、電話) 風呂が壊れているなど			
	16	居留守			
		合計			

3-4 令和2年度健康状態不明者 1年後評価（案）（R3.9実施予定）

積極的介入・・・包括への引継ぎ、複数回のアプローチ、同行受診など
 助言・・・訪問時受診勧奨、1回の訪問や電話で終了など（家族への伝言含む）
 非介入・・・不在、アンケートや近隣住民からの情報確認のみ、助言の余地なく拒否

		積極的介入	助言	非介入
保健・医療	健診受診			
	医療受診			
	継続的な医療受診			
	歯科受診			
介護	事業対象者			
	要支援認定			
	要介護認定			
健康状態の悪化	長期入院			
	死亡			
その他	転出等			
合計※		59人	102人	109人

※介入時入院や介護サービス利用していた人を除く

4.低栄養

4-1 低栄養者 支援状況

4-2 低栄養者に対するフレイル予防プログラム

4-3 低栄養者の要因と支援内容

⇒要因の分類、支援内容についてアドバイス等あればお願いいたします。
継続中の方の支援や今年度対象者の支援にいかしていきます。

4-4 フレイル予防プログラム（低栄養者）改善事例

4-5 フレイル予防プログラム（低栄養者）維持～悪化事例

⇒支援内容や必要な視点等アドバイスお願いいたします。

4-6 フレイル予防プログラム実施結果（途中報告）

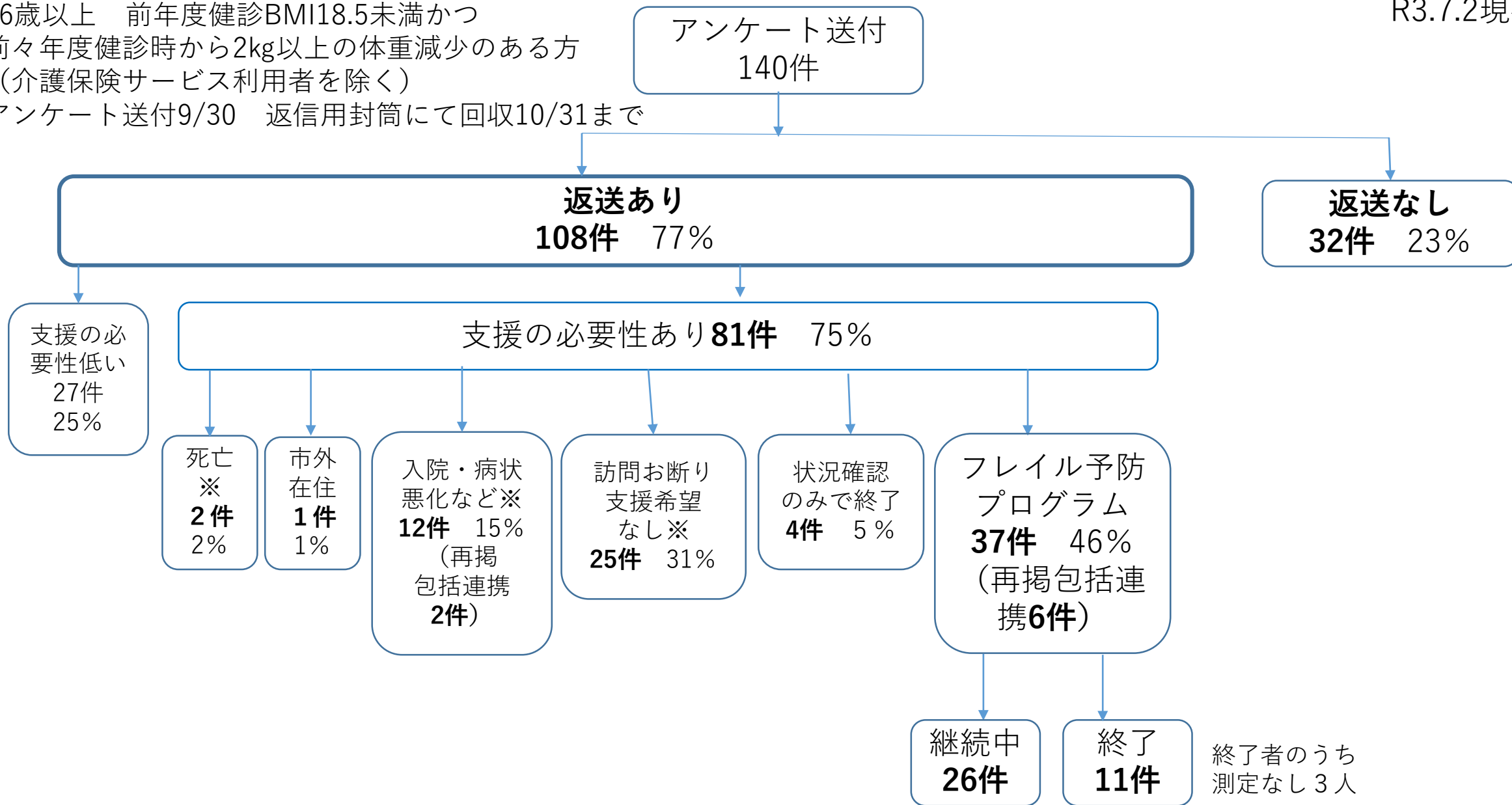
⇒実施結果をまとめるにあたり、改善点などアドバイス等お願いいたします。

4-1 低栄養者 支援状況

R3.7.2現在

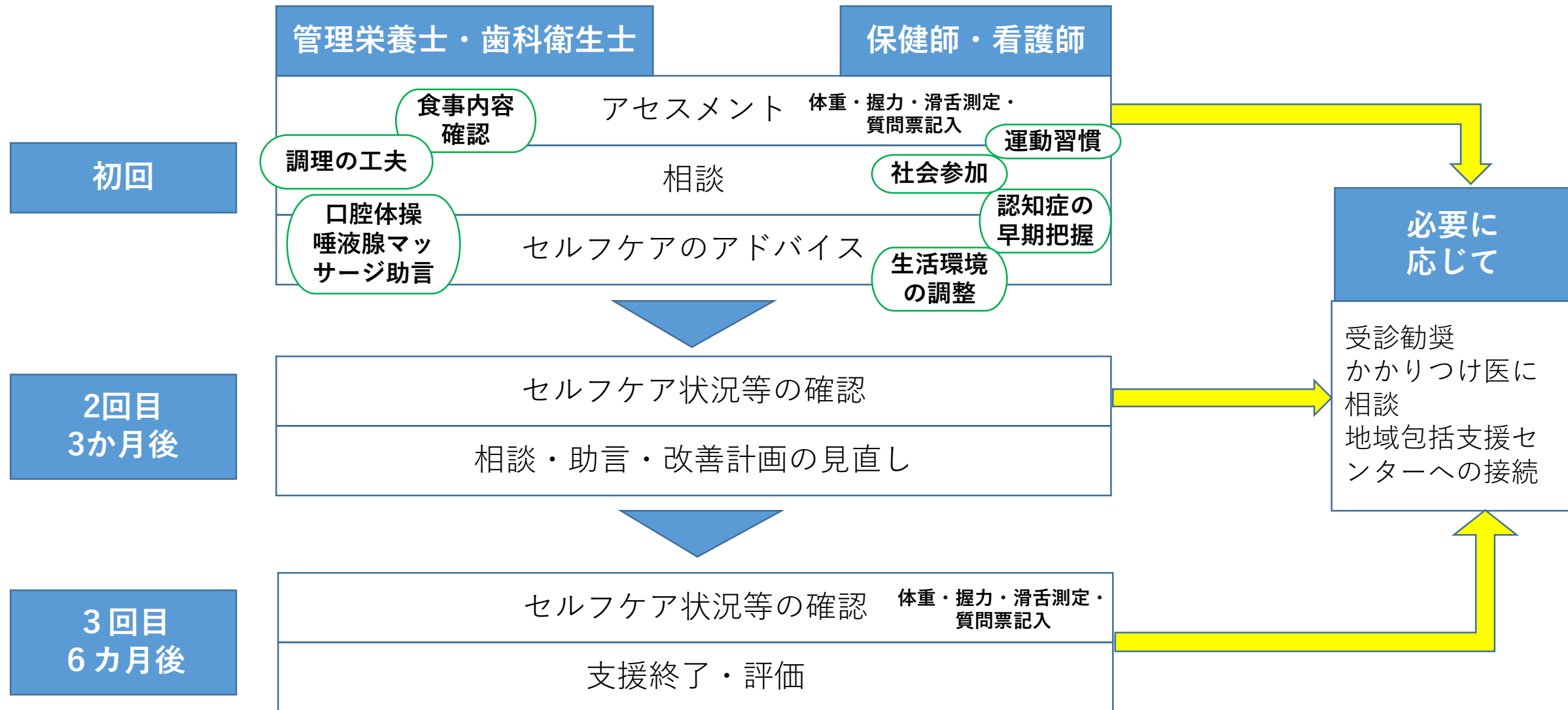
76歳以上 前年度健診BMI18.5未満かつ
前々年度健診時から2kg以上の体重減少のある方
(介護保険サービス利用者を除く)

アンケート送付9/30 返信用封筒にて回収10/31まで



※一度訪問した人も含む

4-2 低栄養者に対するフレイル予防プログラム



4-3 低栄養者の要因と支援内容

訪問した人44名(平均年齢84歳)

体重減少の要因（重複あり）		該当者数	該当率	支援している内容（あくまで主治医からの指導が前提であることは説明）
生活上の問題	精神疾患・ストレス	14	32%	傾聴、共に解決策を考える
	経済的理由	3	7%	安価な食材で作れるレシピの紹介、経済問題の担当部署に相談
	活動量・活動意欲低下	3	7%	運動(必要性・方法・頻度など)助言、家事など家庭内の役割を提案
	食生活の問題(1日3食未満、生活リズム不規則・調理できないなど)	9	20%	食生活(3食の必要性、分食や間食、総菜の選び方、栄養補助食品の使用)助言、配食の紹介
	消費エネルギー過多(1日4時間以上歩くなど)	12	27%	目標運動量、消費した分のカロリー摂取の方法を説明
	知識不足(太ってはいけない、適正体重を知らないなど)	5	11%	適正体重を計算、知識の是正
口腔	義歯不適合、口腔機能低下等	18	41%	歯科受診勧奨、口腔体操、唾液腺マッサージ、口腔清掃の助言
疾患	消化器疾患（胃癌手術後、慢性胃炎、逆流性食道炎など）	23	52%	分食や食形態、栄養補助食品の紹介
	便秘症	13	30%	運動、水分摂取・食事（食物繊維、発酵食品の積極的摂取）の工夫
	呼吸器疾患（COPDなど）	4	9%	消費エネルギーが多いため摂取も多くする必要があることを説明（食形態、分食、栄養補助食品の紹介）
	パーキンソン病	2	5%	
	糖尿病	12	27%	医師の指示を守った上で、食生活上の工夫について共に考える
	心疾患	15	34%	
	腎疾患	3	7%	
加齢	自然減	9	20%	今よりも食事の量・質を上げる方法を共に考える
その他	入院歴（過去4年未満）	3	7%	体力の回復とともに食事量も回復しているか確認、助言
	整形外科疾患などの痛み	5	11%	疼痛コントロールについて医師に相談するよう助言
	身体症状(頻尿・かゆみなど)の悩み	2	5%	対処方法、予防について助言、受診勧奨

4-6 フレイル予防プログラム実施結果（途中報告）

R3.6.25現在

終了した8名の測定項目別結果内訳

	改善	維持	悪化	測定なし※
体重	5	2	1	0
握力	4	0	0	4
滑舌	2	1	0	5
質問票	3	1	0	4

※1回測定できた人を含む

体重：改善+1 k g 以上、維持±1 k g 未満、悪化-1 k g 以上（大和市資料より）
握力：改善+1 k g 以上、維持±1 k g 未満、悪化-1 k g 以上（文部科学省資料より）
滑舌：改善+0.3回/秒以上、維持±0.2回、悪化-0.3回（文献なし）
質問票：改善-2点以上、維持±1点、悪化=+2点以上（文献なし）

初回が緊急事態宣言中にあたり、訪問し測定できた人が少ないため、測定結果を比較できる事例が少ない。体重のみ電話で聞き取りできるが、着衣や計測器の違いで誤差が出る可能性あり。プログラム継続中の方のデータを蓄積していく。

5. 口腔機能低下

5-1 口腔機能低下 支援状況

5-2 口腔機能低下者の傾向

5-3 口腔機能低下者に対するオーラルフレイル予防プログラム

5-4 口腔機能低下者の要因・状態・支援内容（案）

⇒要因の分類、支援内容についてアドバイス等あればお願いいたします。

5-5 オーラルフレイル予防プログラム（口腔機能低下）事例

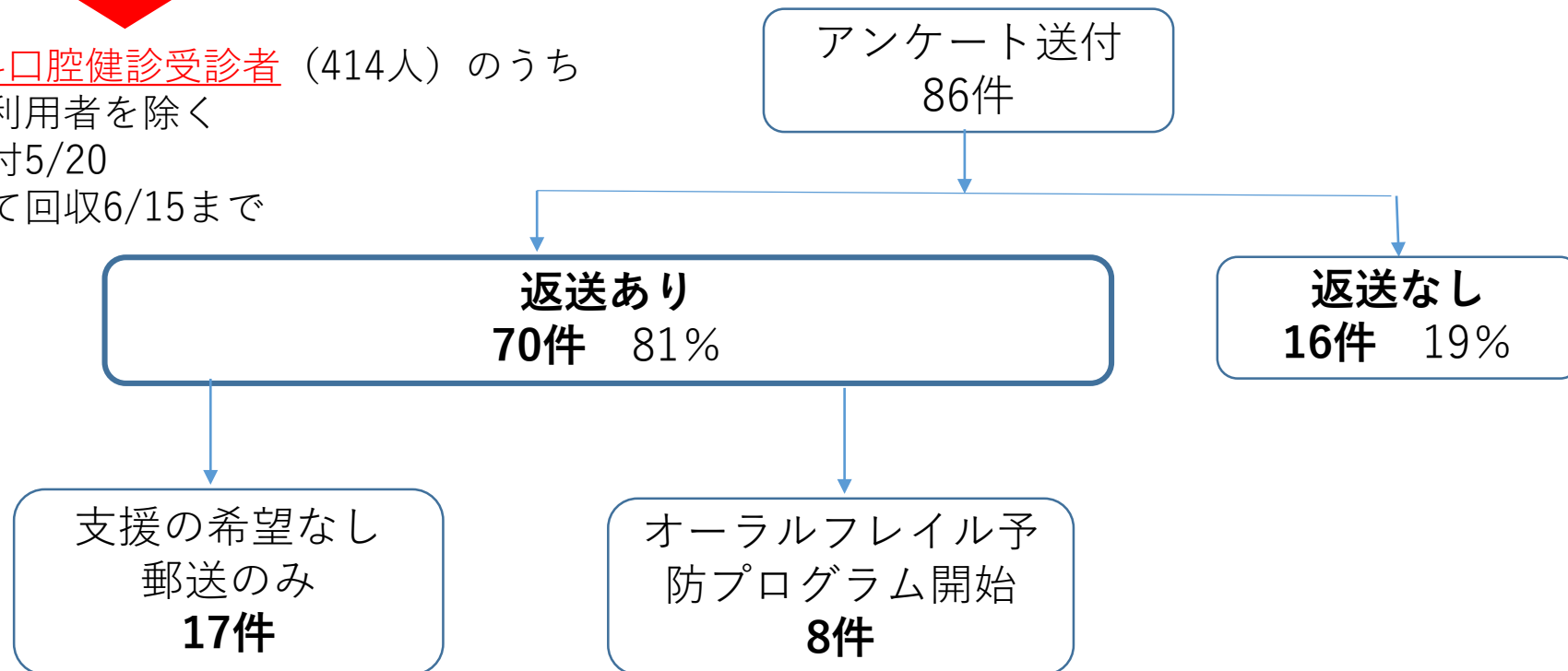
⇒社会参加がなく、口腔機能だけではなく認知機能の低下が心配される事例の支援、必要な視点、確認事項などについてアドバイスいただき、次回のアプローチや他の方の支援にいかしたいと思います。

5-1 口腔機能低下 支援状況

歯科健診の種類

	歯科口腔健康診査	成人歯科健康診査
対象	76歳のみ	20歳以上
内容	歯、歯周病、口腔機能、義歯の状態の確認	歯周疾患中心
実施主体	千葉県後期高齢者医療広域連合	松戸市

令和2年度 **歯科口腔健診受診者** (414人) のうち
 介護サービス利用者を除く
 アンケート送付5/20
 返信用封筒にて回収6/15まで



R3.7.7現在

現在順次電話をかけている

5-2 口腔機能低下者の傾向

歯科口腔健診総合評価の比較

総合評価		健診受診者 414人	対象者 86人
要指導	口腔清掃	24%	26%
	義歯管理	3%	2%
要治療	う蝕	21%	28%
	歯周病	32%	48%
	義歯	9%	20%

口腔機能低下者として4つの項目で（別紙2黄色）選定した86名は歯科口腔健診受診者全体と比較してう蝕、歯周病、義歯が要治療とされる割合が高い

BMI

訪問した人8人＋
訪問予定あり健診データより拾えた4人

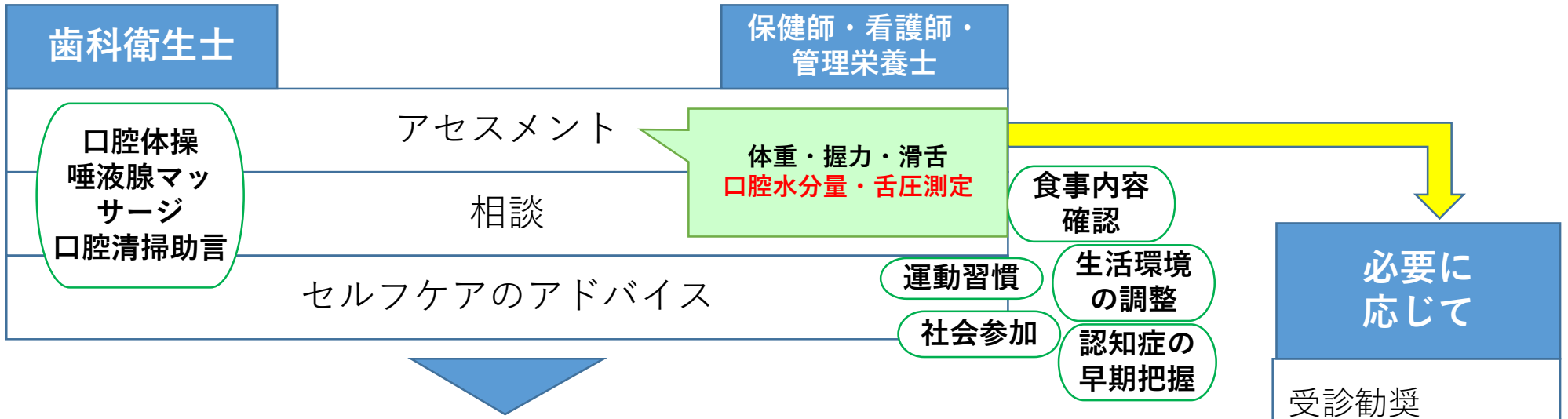
BMI	人数	割合
～18.5	1	8%
～20.0	1	8%
～21.5	2	17%
～25	4	33%
25～	3	25%
計	12	100%

口腔機能低下者はやせ（低栄養）ではない場合が多い

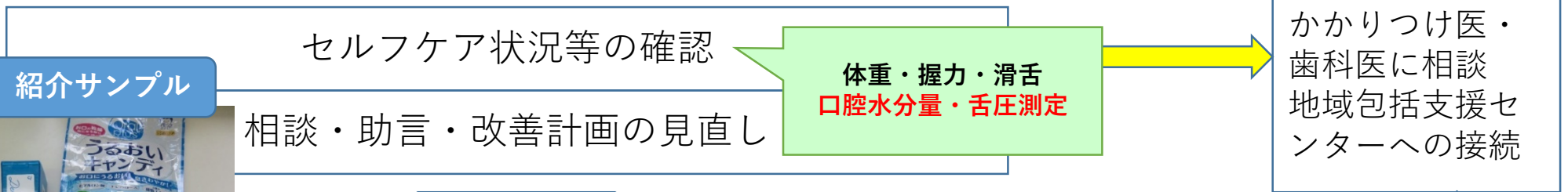
5-3 口腔機能低下者に対するオーラルフレイル予防プログラム

訪問、電話、郵送を
組み合わせて行う

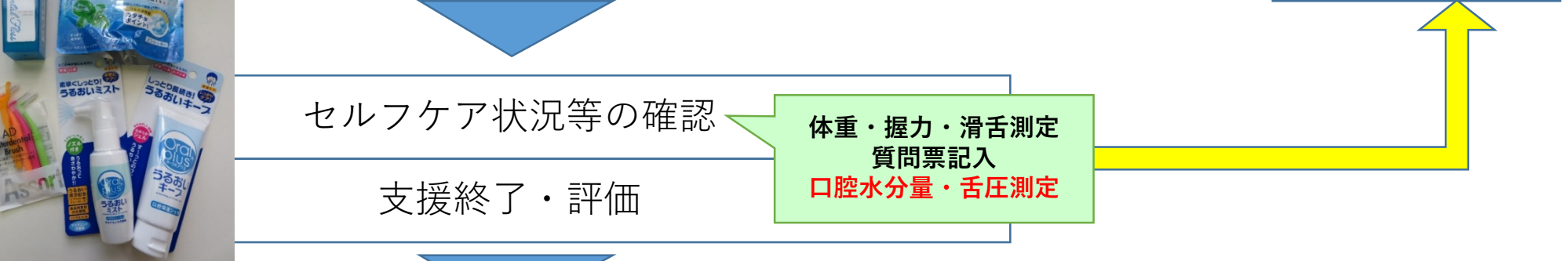
初回



2回目
3か月後



3回目
6か月後



成人歯科健康診査
歯科定期受診

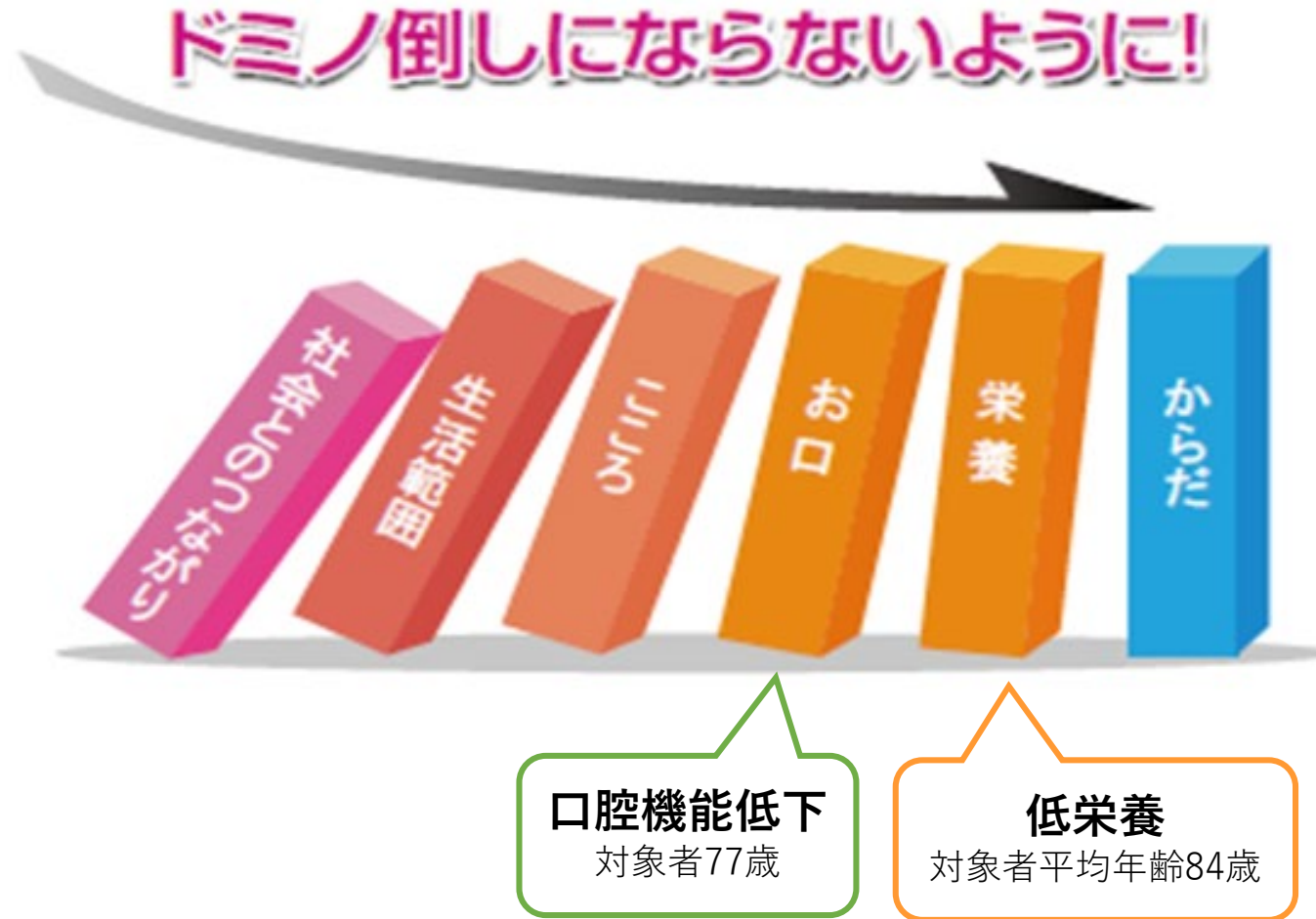
通いの場など

5-4 口腔機能低下者の要因・状態・支援内容（案）

要因	状態※	支援内容
口腔清掃不足、知識不足、歯の欠損、身体疾患、加齢、口腔乾燥、唾液量不足	口腔衛生状態不良	口腔・義歯清掃方法の助言、フロス、歯間ブラシ、舌みがきの紹介、歯科受診確認・受診勧奨、水分摂取の目安量、唾液腺マッサージ、保湿剤等の紹介
加齢、身体疾患、口腔周囲の筋力低下、舌口唇の活動低下	低舌圧	舌の力を鍛える顔の舌と運動の紹介、早口言葉、歌の勧め、食材・調理方法・食形態のアドバイス
加齢、薬剤の服用、身体疾患、水分摂取量不足、口呼吸、ストレス	口腔乾燥	唾液腺マッサージ、保湿剤の紹介、水分摂取量・方法の助言、よく噛むこと・歯ごたえのある食品の推奨
義歯不具合、身体疾患、加齢、食習慣の変化、歯の本数減少、歯の同様、筋力低下	咬合力低下	よく噛むこと・歯ごたえのある食品の推奨、歯科受診確認・受診勧奨
加齢、口腔周囲の筋力低下、舌口唇の活動低下	舌口唇運動（滑舌等）機能低下	パタカラ体操、早口言葉の紹介、会話の機会の推奨
歯の本数減少、動揺、義歯不具合、身体疾患	咀嚼機能低下	食材・調理方法・食形態の提案、歯科受診勧奨
身体疾患、加齢	嚥下機能低下	口周りの筋肉を鍛える体操の紹介、食事姿勢、義歯調整、食形態、誤嚥性肺炎の予防について助言、専門外来の案内
口腔内疾患、義歯の不具合、口腔内乾燥、口腔清掃不足	疼痛	疼痛の原因の確認、歯科受診確認・受診勧奨

※状態の分類は口腔機能低下症を参考に作成

「フレイルドミノ」



年齢の差はあるが、口腔機能低下の方が低栄養者に比べてフレイルの手前の段階であると感じる
コロナ禍で「社会とのつながり」「生活範囲」のドミノが倒れる人も増えるのではないかと
今後、口腔機能低下者や低栄養者が増加する可能性あり