

# シリーズ『フレイル』 介護予防に直結！

第3回

## 基礎から学び**確実な支援**につなげよう オーラルフレイル編 研修会報告

この研修会は、フレイルの基礎知識を正しく学び「アセスメントや早期支援に活かす」「予防について適切な助言や指導を提供できる」「予防・対策を取り入れたケアプラン作成ができる」ことを目的として、昨年度よりシリーズで開催しています。シリーズ3回目の今回は『オーラルフレイル編』として、身体的フレイルにおける口腔機能について学び、多職種43名の方がご参加くださいました。

<開催日時> 2023年8月23日(水) 14時~15時30分

【総論 フレイルについて】

たけもと ともよ  
**竹本 朋代** 氏

姫路聖マリア病院  
リハビリテーション技術課  
理学療法士 健康運動指導士



【各論 オーラルフレイルについて】

きたなか かずひさ  
**北中 一寿** 氏

姫路市歯科医師会  
訪問歯科診療委員会 理事  
(きたなか歯科医院 院長)



主  
な  
内  
容

### 【総論 フレイルについて】

1. 高齢化の現状
2. 高齢者の置かれている現状
3. フレイル
4. 高齢者とフレイル

主  
な  
内  
容

### 【各論 オーラルフレイルについて】

1. オーラルフレイルの概念と定義
2. 具体的な症状や兆候
3. 歯科医師が診るポイント（口腔・全身）
4. 口腔機能トレーニング

### 総論「フレイルについて」POINT！

- 大きく3つの領域がある  
「身体的フレイル」「精神・心理的フレイル」  
「社会的フレイル」
- 自立と要介護状態の間に位置し、可逆性
- 早期発見・早期対応が重要

### 各論「オーラルフレイルについて」POINT！

- かかりつけ歯科医を持ちましょう！（定期受診のすすめ）
- 些細な口腔のトラブル・変化を見逃さない！
- 口腔機能トレーニングは全般的な体操となる  
(歯科医の評価を受けることで、強化が必要な所に焦点を当てることができる)

## \*参加者の皆さまからの声をご紹介します\*(アンケートより一部抜粋)

- 食事前の口腔体操時に舌の運動など意識して取り入れたい
- フレイルについて新しい知見を得ることができ、地域活動に活かそうと思う
- 口腔のフレイル状態を、早期発見し対処していくことが重要であると感じた
- 口腔ケアの重要性を改めて実感した
- 要支援になる前に学んだことを活かし、予防的に支援していきたい
- フレイルの基礎知識や予防方法を知ることができた

【次回のフレイル研修会】 **社会的フレイル編**として **12/12(火)**開催予定！