

KKC タイムズ

vol. 18

特集

健康を守る 口腔ケアのコツ

もうすぐやってくる桜の季節。お出かけの予定は決まりましたか？第18号では、口腔ケアのコツについてご紹介します。お口の健康を見直して心華やぐ春を笑顔で楽しみましょう！その他、体幹トレーニングや健康をチェックする商品紹介など、この春知りたいトレンド情報をお届けします。

商品紹介
コーナー

骨密度検査



■骨密度検査とは

骨粗しょう症検診で実施される骨密度検査とは骨に含まれるカルシウムなどのミネラルの量を測定し、骨の強度を調べる検査で、若年成人と比較した測定値で評価します。骨密度測定にはDEXA法(X線)、MD法(X線)、超音波法、CT法など様々な種類がありますが、KKCではスクリーニングや定期的なチェックに適した超音波法でスクリーニング検査を実施しています。短時間かつ測定場所の制限なく検査が実施でき、X線による被ばくがありません。

■骨粗しょう症とは

骨強度の低下で骨がもろくなり、骨折などが起こりやすくなる病気です。自覚症状がない方も多く、骨折してから発見されることもある病気で、「沈黙の病」と言われることもあります。

加齢や女性ホルモンの減少、カルシウム不足などが原因で起こりやすいと言われていますが、食生活が乱れている方や極端なダイエットをした方、タバコを吸う習慣のある方、飲酒量の多い方も骨粗しょう症を発症する可能性があります。

■骨密度検査を受けましょう

健康日本21(第三次)では、目標の一つに「骨粗しょう症検診受診率の向上」が設定されています。骨折による日常生活の質の低下、寝たきりになるリスクを回避するため、骨密度検査を受診することで自身の骨の状態を知り、骨粗しょう症の早期発見や早期治療で健康寿命を延ばそうとする取り組みです。

健康寿命延伸に向けて、検査を受け食事や運動などを見直すことで、生活習慣改善に役立てましょう。

商品紹介
コーナー

MCIスクリーニング検査プラス

～“健康な未来”のために!今から始める認知症予防～

■まだ若いから認知症とは無縁… と思いませんか?

実は20年以上かけて少しずつ認知症の状態に近づいている可能性があります。つまり、今の生活習慣が未来の健康に大きな影響を与えているのです!

私たちの体には、脳内の老廃物を排除する機能が備わっています。しかし、生活習慣の乱れなどが原因でその機能が弱まり老廃物が蓄積されることで、認知症を発症しやすくなります。

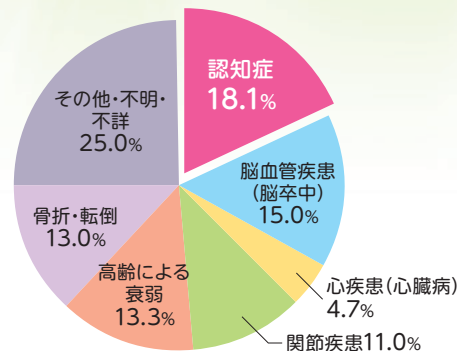
■MCIスクリーニング検査プラスとは?

アルツハイマー型認知症の発症原因とされる血管の老化、アミロイドβの蓄積に関わるタンパク質を測定する血液検査です。

この検査では、MCI(軽度認知障害)のリスクレベルを統計学的に判定します*。MCIの段階において適切に予防することで認知機能が回復する可能性があります。

*認知症を診断する検査ではありません

要介護となった原因No.1は「認知症」です



資料：厚生労働省「国民生活基礎調査」(令和元年)

(注) 四捨五入の関係で、足し合わせても100%にならない場合がある。



MCIの段階で認知症を予防しよう!



自覚症状がない今のうちに
“自分の状態を「知る」こと”が
認知症予防の第一歩です!



健康診断にスクリーニング検査をプラスしてみませんか?

キャンペーン期間中にご受診いただいた方には最大2,000円分のe-GIFTをプレゼント!

【キャンペーン期間】2025年4月～2026年3月

食事や呼吸、会話など人が生きていくうえで重要な役割を果たしているのがお口です。むせる、滑舌が悪くなる、食べこぼす、噛めないものが増える、飲み込めないなど僅かな機能低下が見られた場合、オーラルフレイルが考えられます。些細な症状のため気が付きにくく注意が必要です。



■「オーラルフレイル」とは？

オーラルフレイルとは、

口の虚弱 という意味の造語です。

(オーラル)

(フレイル)

以下で当てはまるものはありますか？

- ☐ むせる・食べこぼす
- ☐ 食欲がない・少ししか食べられない
- ☐ 柔らかいものばかり食べる
- ☐ 滑舌が悪い・舌が回らない
- ☐ お口が乾く・ニオイが気になる
- ☐ 自分の歯が少ない・あごの力が弱い



オーラルフレイルは、早期に気づき適切な対応をすることで健康な状態に戻すことができます。

■ 口腔機能の衰えは舌から始まる！

むせる、食べこぼすような状態は、舌や頬、唇の力の衰えが原因です。

舌は、味を感じるだけでなく食物の性質を判断する機能も持っています。食物を口に入れるとまず舌によってかたさや温度をチェックします。やわらかい食物であればそのまま舌と上顎で押しつぶします。かたい食物と判断すると左右の奥歯に送りこみ、どこで噛むか、ふるい分け作業をします。そして、唾液と混ぜ合わせ噛み砕かれた食物のかたまりを飲み込むための準備をします。



■ 舌が正しい位置に収まっていますか？

正常な舌の位置は、上の前歯の付け根から上顎のへこみにくっついて

いる状態です。舌が正しい位置にないことで、滑舌が悪くなる、飲み込みにくい、顔のたるみ、口呼吸等さまざまな影響が出てきます。

口呼吸に関しては、常に口が開いている状態になるため菌やウイルスが口から入りやすくなります。風邪など感染症のリスクが高くなってしまいます。また、いびきや睡眠時無呼吸症候群を引き起こす恐れもあります。舌を正しい位置に収めることが重要です。



舌を正しい位置に戻しましょう！

舌は鍛えることができるためトレーニングによって正しい位置に戻すことが可能です。口腔機能の衰えを予防するためにもトレーニングは効果的です。

鏡を見て舌の動きを意識しましょう！



1

あいうべ体操

お口の周りや舌の筋肉を鍛える運動です

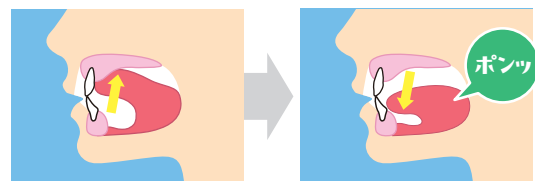


- ゆっくり大きく動かしましょう
- 声を出しても大丈夫です
- 1日30回程度を目標にスタート
- 鏡を見ながら行うと更に効果的です
- 痛みがある場合は無理をしないでください

2

ポッピング

舌の動きを強化して正しい発音や噛む方法を身につけられます



- 上顎に舌を吸いつけて、口を開きながら「ポン」と音が鳴るように上顎から舌を離します。
- 1日10回程度行いましょう。

筋トレのすすめ シリーズ 4

体幹とは、体の中心部を指す言葉で、体幹によって姿勢が保たれています。体幹の筋力を鍛えると、姿勢を保つのが楽になったり動作が安定したりするため、日常生活での転倒やケガの予防にも効果があります。トレーニングで体幹を強化し、バランス力UPをめざしましょう！

【体幹トレーニング】

1 ハーフプランク

姿勢改善や腰痛改善にも効果的です /

- ①床にうつ伏せの状態、肩の真下に肘を90度に曲げて置き、両膝を肩幅に広げて曲げる
- ②頭、腰、お尻が一直線になるまでゆっくりからだを持ち上げて、10秒キープする

- お尻をつきださないように、首や腰が反らないように注意
- 慣れてきたら、秒数を増やす
- 呼吸を止めない
- 腰、首を反らない
- 腹筋を意識する

10秒×2～3セット



2 アームレッグクロスレイズ

- ①手と膝を床につく。手は肩の真下、膝は股関節の真下におく
- ②左手と右足を胴と一直線になるようにまっすぐ伸ばし、①の姿勢にゆっくり戻す。反対側の手足も同様に行う

- 左右交互ではなく、片側ずつ行う
- 腰を反らしたり、曲げたりしない
- 手は肩の真下、膝は股関節の真下
- 上げている手と反対の脚を遠くに伸ばす

左右各5～10回×2セット



痛みのある時は無理をせず、体調に合わせて行いましょう！

個人会員組織 KKC Let's®

公式LINE
ができました！

会員の皆様の健康管理に
役立つ耳より情報をお届けします！

KKC Let's®



友だち登録



Instagram

にて情報発信中です！

🔍 @zaikkc_wellness

KKCタイムズ発行の
お知らせ、クリニック
やイベントの紹介など
を投稿しています。
ぜひフォロー＆“いい
ね”をお願いします！



編集
後記



暖かい日が増え、新しいことを
スタートするのにぴったりの春。
毎日を健康に過ごせるように生活
習慣もアップデートしてみてください
ね！

KKCタイムズは全号をホームペー
ジで公開中です。気になるバック
ナンバーもぜひご覧ください！

次は夏にお会いしましょう。
次号もどうぞご期待ください！



KKC 一般財団法人 近畿健康管理センター

<https://www.zai-kkc.or.jp/>

