

香 歯 発 第 318 号  
令 和 5 年 1 月 5 日

関 係 各 位

香川県歯科医師会  
会長 豊嶋 健治  
理事 荒木 哲也  
(公 印 省 略)

### オーラルフレイル対策事業・県民公開講座の開催について

厳寒の候、ますますご健勝のこととお慶び申し上げます。平素は本会会務運営にご理解・ご協力を賜り、厚くお礼申し上げます。

さて、香川県歯科医師会では、香川県からの委託を受け、「オーラルフレイル対策事業」を実施しております。この度、日本大学歯学部摂食機能療法学講座 准教授 阿部 仁子 先生をお招きし、県民公開講座を下記の通り開催します。

つきましては、案内チラシをお送りさせていただきますので、広くご周知賜りますとともに、是非ご参加ください。

参加希望の方はチラシ裏面申込用紙より、3月12日（日）迄に申込フォームもしくはFAX（087-822-4948）にてお申込みください。

なお、受講形式は「会場受講」と「後日 web 動画受講」の選択制となっておりますので申込の際にお間違いのないようご注意ください。詳細については案内チラシをご確認ください。

### 記

日時：令和5年3月19日（日）10:00～12:00

会場：香川県歯科医療専門学校 7階 8020 ホール  
(高松市錦町2丁目8-37)

演題：オーラルフレイルを知っていますか？～老化のはじめはお口から！？～

講師：日本大学歯学部摂食機能療法学講座 准教授 阿部 仁子 先生

対象：香川県民

備考：「後日 web 動画受講」では講演日以降に本会 HP 特設ページにて講演録画を公開します。(公開期間約2週間を予定)「後日 web 動画受講」の申込者には講演日以降に視聴に必要なパスワード等をご連絡します。なお、当日のライブ配信はございませんのでご注意ください。

### [問い合わせ先]

公益社団法人香川県歯科医師会事務局

〒760-0020 香川県高松市2-8-38

TEL：087-851-4965 FAX：087-822-4948

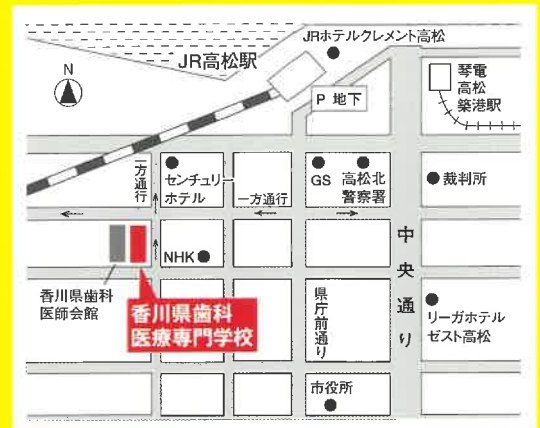
# オーラルフレイルを知っていますか? ～老化のはじめはお口から!～

令和5年3月19日(日)  
10:00~12:00

香川県歯科医療専門学校  
7階 8020ホール

高松市錦町2-8-37

入場  
無料

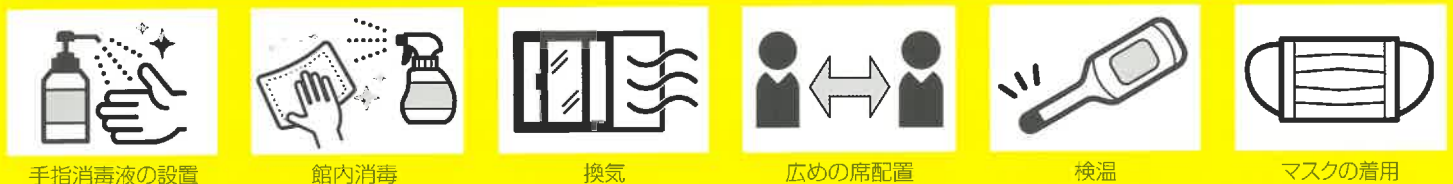


受講方式

「会場受講」もしくは「後日web動画受講」の**選択制**となります。

※講師は来場予定ですが、新型コロナウイルス感染症の感染状況によりwebでの中継講演に変更となる場合がございます。  
※「後日web動画受講」は講演日以降に公開する講演録画を視聴していただく形式となります。当日のライブ配信はございませんのでご注意ください。詳細は裏面の「後日web動画受講の方法」をご確認ください。

新型コロナウイルス対策として当日会場では次の対策を徹底いたします。



手指消毒液の設置

館内消毒

換気

広めの席配置

検温

マスクの着用

なお、座席間隔確保のため申込定員が少なくなっておりますことをご了承ください。また、会場受講でお申し込みいただいた方につきましては、当日会場では「マスクの着用」をお願いいたします。

マスクの着用、検温による健康状態の確認、手指消毒液の使用などにご協力ください。発熱や咳など、風邪のような症状がある場合には、参加をお控えください。今後の感染状況により、開催を中止する場合がありますのでご承知おきください。



演題：オーラルフレイルを知っていますか?  
～老化のはじめはお口から!～

講師：日本大学歯学部摂食機能療法学講座 准教授 阿部 仁子 先生

■略歴

- 2004年3月 日本大学歯学部卒業
- 2008年3月 日本大学大学院歯学研究科歯科基礎系専攻修了（歯学博士）
- 2008～2012年 日本大学歯学部摂食機能療法学講座 助教
- 2010～2012年 カナダオンタリオ州 ウェスタン大学健康科学学部 コミュニケーション科学機能科 Postdoctoral fellow
- 2017年～ 日本大学歯学部摂食機能療法学講座 准教授



【申込フォーム】

■お問い合わせ先・参加申込先：公益社団法人 香川県歯科医師会・事務局

香川県高松市錦町2-8-38 TEL/087-851-4965 FAX/087-822-4948 E-mail/sysope@kashi.or.jp

オーラルフレイル対策事業・県民公開講座 お申し込み用紙

「会場受講」もしくは「後日web動画受講」の選択制となります。

令和5年3月19日(日) 10:00~12:00

# オーラルフレイルを知っていますか?

## ～老化のはじめはお口から!??～

締め切り/令和5年3月12日(日)必着

定員60名(先着順)

入場  
無料

申し込み期日までに申込フォーム・メール・FAX・お電話にてお申込みください。

【申込フォーム】



公益社団法人香川県歯科医師会

メール: sysope@kashi.or.jp

FAX: 087-822-4948

TEL: 087-851-4965

氏名(フリガナ)	年齢	住所 〒	(TEL )
	歳		
備考(所属団体など)	<input type="checkbox"/> 会場受講 <input type="checkbox"/> 後日web動画受講		ご希望の受講方式に チェック印 <input checked="" type="checkbox"/> を記入して下さい
氏名(フリガナ)	年齢	住所 〒	(TEL )
	歳		
備考(所属団体など)	<input type="checkbox"/> 会場受講 <input type="checkbox"/> 後日web動画受講		ご希望の受講方式に チェック印 <input checked="" type="checkbox"/> を記入して下さい
氏名(フリガナ)	年齢	住所 〒	(TEL )
	歳		
備考(所属団体など)	<input type="checkbox"/> 会場受講 <input type="checkbox"/> 後日web動画受講		ご希望の受講方式に チェック印 <input checked="" type="checkbox"/> を記入して下さい
氏名(フリガナ)	年齢	住所 〒	(TEL )
	歳		
備考(所属団体など)	<input type="checkbox"/> 会場受講 <input type="checkbox"/> 後日web動画受講		ご希望の受講方式に チェック印 <input checked="" type="checkbox"/> を記入して下さい

### ● 後日web動画受講の方法 ●

講演日以降に、香川県歯科医師会HPに講演録画を公開させていただきます(動画公開期間2週間)。受講方式を「後日web動画受講」でお申し込みいただいた方には、視聴に必要なパスワード等を郵送にてご連絡させていただきます。申込記載事項の記入漏れのないようご注意ください。

※申込書に記載された個人情報は、この講座以外には使用いたしません。

FAX 087-822-4948 24時間受付

オーラルフレイルを知っていますか？～老化のはじめはお口から！？～



日本大学歯学部摂食機能療法学講座 准教授  
阿部 仁子（あべ きみこ）先生

“オーラルフレイル”という言葉をお聞きになったことはあるでしょうか。“オーラル”は「口の」，“フレイル”は、英語の「Frailty」が語源となるのですが、日本語に訳すと「虚弱」「老衰」「脆弱」という意味になります。つまり，“オーラルフレイル”とは「口の虚弱・老衰・脆弱」という意味になります。「身体の老化」を意識することはあっても、「口の老化」を考える機会はほとんどないかもしれません。ここで改めて「口の働き」とはどのようなものなのか考えてみましょう。口の働きには、食べる、飲み込む、話す、唾液を出す、味を感じるなど多くの機能があり、これらの働きは我々が社会生活を営み、健康的な日常生活を維持するうえで欠かすことができない重要な役割を担っています。そんな“口の働き”ですが、生まれながらに本能として備わっているものではないということをご存知でしょうか。我々は、生まれてすぐに母乳やミルクを飲むところから口を使い始め、離乳食・幼児食を経て通常の食事を食べるための口の動きを学習し獲得していきます。それと同時に徐々に言葉を覚え、会話ができるようになっていきます。このように、“口の働き”は成長と共に経験と学習を通じて「完成されていく」生きるために必須の機能なのです。

それでは、これらの“口の働き”が正常に働かなくなるとどうなってしまうのでしょうか。「口から食べる」「会話する」は当たり前前の行動であるが故に、これらができなくなるということを想像することは難しいかもしれません。しかし、最近こんなことはないでしょうか。「たまに、食事の時にむせる」「食べこぼすようになった」「気がつくとも柔らかいものばかり食べている」「滑舌が悪くなって聞き返されることが増えた」「口が乾いて臭う気がする」等々、少し気になるけれど病気ではないし、生活する上でそれほど困らない、年齢を重ねれば誰でもこういうことはあるだろう…。このような、病気ではないけれど、ちょっと気になる…という健康と病気の間にある口の状態を“オーラルフレイル”と定義します。そして、この“オーラルフレイル”が、身体の衰え（フレイル）の前段階である、つまり、「体の衰えは足腰からくるのではなく、実は先に口から始まる」のだと考えられるようになってきました。日常生活のちょっとした不具合が、“口の働き”の低下だけでなく、身体の老化を示す最初のシグナルかもしれないのです。では、この“オーラルフレイル”をそのままにしておくとういことになるのでしょうか。オーラルフレイルに関する多くの研究では、オーラルフレイルを抱える人は、そうでない健康な人と比べると、将来的な要介護認リスクや総死亡リスクが約2倍高くなるという結果が報告されています。このように、些細な口働きの変化

が、その後の生活に大きな影響を与える可能性があるのです。このような話を聞くと不安を覚える方も多いかもかもしれません。しかし、このオーラルフレイルは、早めに気がついて適切な対応をすることで改善され、“健全な口の機能”を取り戻すことができるとされています。健やかな日常生活を送るためにも普段から口の働きを意識し、口の働きを低下させない予防策を講じておくことが大切なのです。

今回は、オーラルフレイルとはどういうものなのか、また、その症状に早めに気づき、どのような対応策を講じるべきなのかを解説します。この機会にぜひご自身の口の働きに興味を持っていただき、心身ともに健全な毎日をお過ごしいただくヒントにいただければ幸いです。

#### 【略歴・役職】

- 2004年3月 日本大学歯学部卒業
- 2008年3月 日本大学大学院歯学研究科歯科基礎系専攻修了（歯学博士）
- 2008～2012年 日本大学歯学部摂食機能療法学講座 助教
- 2010～2012年 カナダオンタリオ州 ウェスタン大学健康科学学部  
コミュニケーション科学機能科 Postdoctoral fellow
- 2017年～ 日本大学歯学部摂食機能療法学講座 准教授

日本摂食嚥下リハビリテーション学会 認定士

日本老年歯科医学会 認定医

日本摂食嚥下リハビリテーション学会 評議員