バックナンバーは28CliniC
ホームページで確認できます
２８クリニック 検索
おかげさまで28TIMESは第10号！

28TIMES

Vol.10 (2020 autumn)

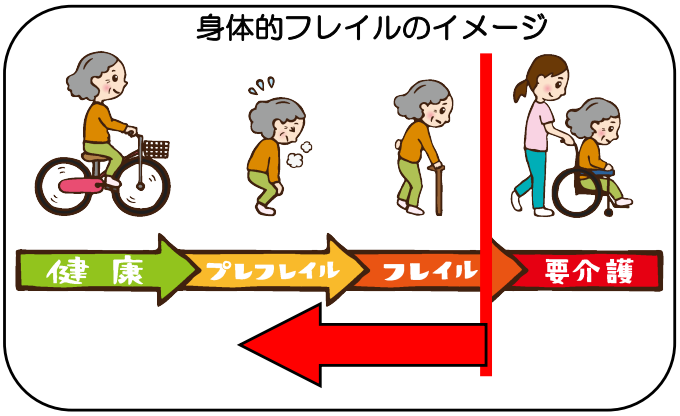
Facebook　instagram　YouTube

家にこもりがちな方
必見!!

歯科での注目が高まっています！
フレイルの方が増加中!!

そもそもフレイルって何？？

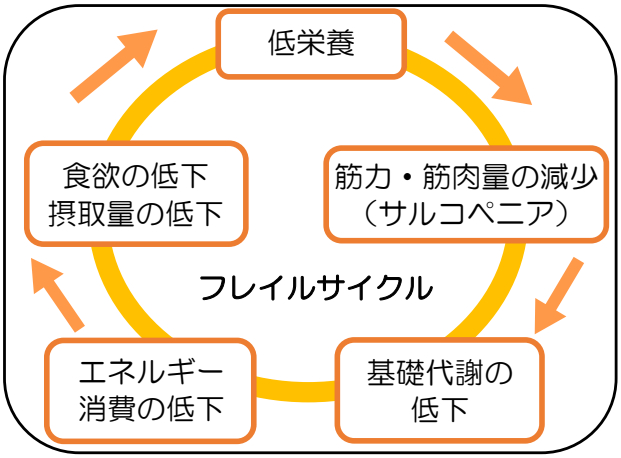
- 健康と要介護の間の状態
  単なる老化ではなく、元に戻すことができる弱っている状態（身体的なもの）
- 社会的・精神的・身体的なものがある



負のサイクルを
断ち切って
元気な生活に戻ろう！

28CliniCは
フレイル予防や治療のために
様々な取り組みをしています！

セルフ
チェックへ



フレイルのセルフチェック

東京大学 高齢社会総合研究機構　飯島 勝矢

栄養	1. ほぼ同じ年齢の同性と比較して健康に気をつけた食事を心がけていますか	はい	いいえ
	2. 野菜料理と主菜（肉や魚）を両方とも毎日2回以上は食べていますか	はい	いいえ
口腔	3.「さきいか」「たくあん」くらいの硬さのものを普通に噛みきれますか	はい	いいえ
	4. お茶や汁物でむせることはありますか	いいえ	はい
運動	5. 1日30分以上の汗をかく運動を週2日以上、１年以上実施していますか	はい	いいえ
	6. 日常生活において歩行または同等の身体活動を1日１時間以上実施していますか	はい	いいえ
	7. ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が速いと思いますか	はい	いいえ
社会性こころ	8. 昨年と比べて外出の回数が減っていますか	いいえ	はい
	9. 1日に1回以上は、誰かと食事をしますか	はい	いいえ
	10. 自分が活気にあふれていると思いますか	はい	いいえ
	11. 何よりもまず、物忘れが気になりますか	いいえ	はい

赤が６こ以上でフレイルの可能性が高く、赤が１つ増えるごとにリスクが倍になります

お口のフレイルのセルフチェック

日本歯科医師会 国民向け啓発リーフレット

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

2つ以上チェックがついたら当院スタッフに相談を！

フレイル予防の三本柱と28CliniCの役割

1 **栄養**
食事
口腔の定期管理

2 **身体活動**
運動・筋トレなど

3 **社会参加**
前向きな社会参加
友人との食事など

- 歯科での治療とメインテナンス → お口をきれいに保って なんでも食べられるように
- オーソモレキュラー栄養医学 → 「自分の体は食べたものでできている」正しく自分の体の中を知って低栄養にならないために
- 点滴療法 → 体の中から全身を整えるために
- メディカルフィットネス → 筋力アップやストレッチで普段の生活が、より楽になるために お口周りや舌を鍛えて、お口のフレイルを改善するために
- 28CafÉ / 28クリニックセミナー → ご友人やご家族と楽しいひと時を過ごしたり、新しい学びを得るために

28CliniC 副院長 監修

BODY DESIGN

メディカルフィットネス

姿勢とお口の機能改善プログラムが始動

子供から高齢の方まで、姿勢に問題があったり
お口の機能の衰えや未発達の方が増えています！
楽しく食事を摂れるなど、当たり前のことを当たり前に
できるようにお手伝いします。まずはご相談ください。

フィットネス担当
柔道整復師
鈴木 晃太

28CliniC
メディカルフィットネス
instagram

鍼灸師 戸塚武士の
ワンポイントレッスン

『腰回り改善で血行促進！』

骨盤に動きを
もたせて
腰周りを
ほぐしましょう！
血の巡りも
良くなり
冷え性も改善！

28CafÉ

「食べたら磨こう！」フェア

28CafÉではお口にうれしいだけでなく、砂糖不使用の
チーズケーキやチョコチップマフィンなど、
カラダにもうれしいスイーツがあります。
秋冬は暖かいドリンクとぜひお召し上がりください。

そして！低糖質スイーツを食べたら歯をみがいて虫歯予防を！
期間内にスイーツ＋ドリンクを注文いただくと
28CliniCオリジナル歯ブラシ（5色中好きな色）を
１本プレゼント！

12月末日まで

28CafÉ熊谷 instagram

28CafÉ HP

編集後期

フレイルは自分の体のちょっとした変化に
気付くことが大切！気になることがあった
ら、まずは相談を！

お問い合わせはこちらまで
Tel: 048(521)1333
Fax: 048(524)2387
Mail: info@28clinic.jp

28CliniC
野上歯科医院