歯科衛生室だより

フレイル ～お口の健康と全身のつながり～

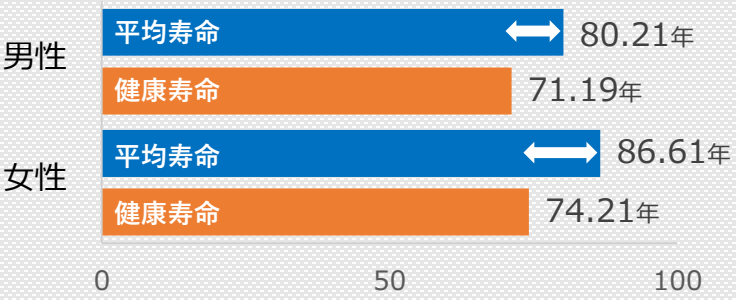
①健康寿命とは？

元気に自立して日常生活をおくることができる期間

日本は超高齢化社会を迎えようとしています。私たちの寿命は延び続け、今では人生100年時代といわれています。一方で高齢者の認知症は増え続け、約5人に1人が患うと言われており要介護者も現在の約3倍以上になると言われています。その結果、誰の手も借りずに自立し心身共に健康的に生活できる期間**「健康寿命」**が平均寿命より約9年～12年も短いことが分かりました。
長い人生、いつまでも元気に過ごすためには**「健康寿命」**を延ばすことが必要なのです。

平均寿命と**健康寿命**の差（平成28年）
男性は**8.84**年、女性は**12.35**年（右図）
＝「健康ではない期間」何らかの人の手助けが必要になってしまう状態

厚生労働省ホームページより



②フレイルとは？

高齢になり心身の機能や活力が衰え虚弱なった状態のこと

健康寿命を延ばすためにはフレイルを予防することが大切です。
そのためには、下の３本柱をバランスよく維持しましょう！

栄養 **運動** **社会参加**

参考　東京大学高齢社会総合研究機構　飯島勝矢 作図

次回はお口機能の重要性についてお話します。

栄養（食事）をとるためには
お口の健康管理が大切です！

飯塚病院 innovate and evolve

2020.03発行　飯塚病院 歯科口腔外科 歯科衛生室作成