

100歳まで元気！ フレイル予防 魔法カード (パタパタカード)

作り方動画



はさみ

と



のり

を準備して作ってみよう！

魔法カードが作れるよ！
作り方説明動画を参考に
作ってみてね！



1 1ひだり



Handwriting practice lines with green plus signs (+) for alignment.

1みぎ 1

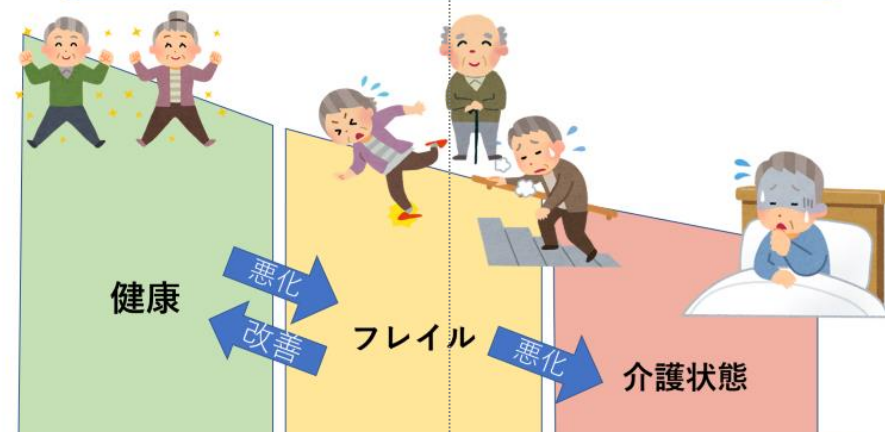


2 4みぎ

フレイルとは？

4ひだり 2

フレイルは**健康な状態**と**介護が必要な状態**の中間点。
食事や運動の改善により健康な状態へ戻ることができます。



オーラルフレイルとはフレイルのひとつで、歯や口の機能が衰えた状態のことです。
進行すると食べこぼす、硬いものが噛めなくなる、滑舌が悪くなる、なんてことも！？

おじいちゃん、おばあちゃんへ、いつまでも元気でいてもらえるように、フレイル予防についてお手紙を書いて、この魔法カードをプレゼントしよう！

一般社団法人 松戸市薬剤師会
公益社団法人 松戸歯科医師会

100歳まで元気！ フレイル予防 魔法カード (パタパタカード)



作り方動画



魔法カードが作れるよ！
作り方説明動画を参考に
作ってみてね！

3 3みぎ 3ひだり 3

オーラルフレイルの

簡単なセルフチェック

- 半年前と比べて、硬いものが食べにくくなった
- お茶や汁物でむせることがある
- 義歯を入れている
- 口の渴きが気になる
- 半年前と比べて外出が少なくなった
- さきイカ・たくあん位の硬さの食べ物を噛むことができない
- 1日に1回しか歯を磨かない
- 定期的な歯科検診を受けていない

赤チェック：2点 黄チェック：1点
合計点数

4点以上→オーラルフレイルかも
3点 →オーラルフレイルに注意
0～2点→オーラルフレイルの可能性は低い

<制作>
日本大学薬学部5年 岩松牧子 帝京平成大学薬学部5年 田中沙耶

2 2みぎ 2ひだり 2

オーラルフレイルを予防するために！

- 定期的な歯科検診を受診しよう
- バランスの良い食事を取ろう
- 正しく歯磨きをしよう
- お口周りの筋肉を鍛えよう

パ タ カ ラ



くちびるを
破裂させるように
「パ」は、唇を
しっかりと閉めて
発音します。

唇を開け閉めする
力を強くします。



舌の先を歯切れ
良く
「タ」は舌を上
あごにしっかりと
くっつけること
で発音します。

舌の先の力を強
くします。



舌の奥を喉に
押し付ける
「カ」はのどの奥
に力を入れて、の
どを閉めること
で発音します。

舌の奥の力を強く
します。



舌の先を
くるくるまわす
「ラ」は舌をま
るめ、舌先を上
の前歯の裏につ
けて発音します。

舌を巻く力を強
くします。

おじいちゃん、おばあちゃんへ、いつまでも元気でいてもらえるように、
フレイル予防についてお手紙を書いて、この魔法カードをプレゼントしよう！