

広報

# 西東京



発行/西東京市 編集/秘書広報課  
配布/シルバー人材センター  
☎042-428-0787  
(不配のお問い合わせ)

詳細はホームページで

西東京市Web

検索

公式LINE



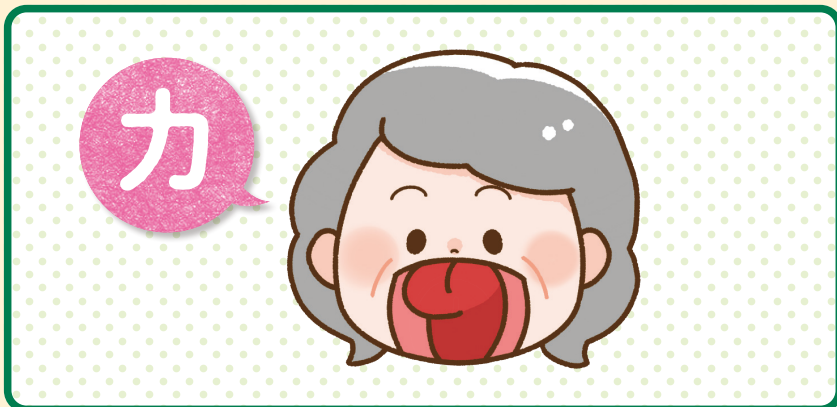
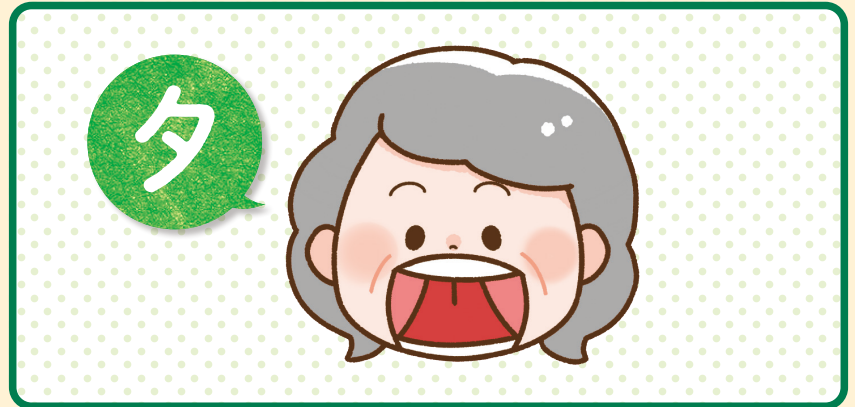
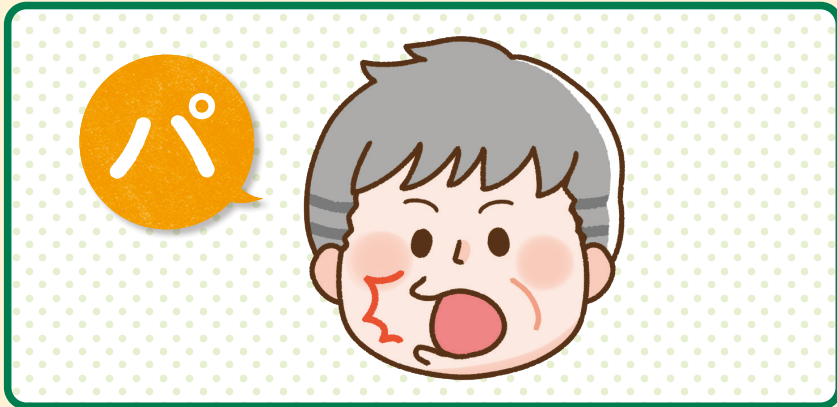
そのほか公式SNS



主な内容

【4面】プレミアム応援カード有効期間のご案内 【6・7面】税の申告が始まります 【9面】健康ポイントアプリ「あるこ」

## エイジングケア パタカラ って何?



「パタカラ体操」ではじめるオーラルフレイル予防  
高齢者だけではなく、若いときからの習慣が重要です

### 40歳を過ぎたらオーラルフレイル予防の適齢期

いまの日本は4人に1人が65歳以上と超高齢社会。高齢化だけが問題なのではなく、**寿命と健康寿命に差があることが問題**。医療費はかからないほうがいいし、食事も趣味も、健康だから楽しめることのほうが多いはず。老化現象のなかでも、いま注目されているのが「フレイル(虚弱)」の初期サインといわれる「オーラルフレイル(口腔機能低下)」。

体力や筋肉の衰えが気になり始める40歳以降は予防の習慣化が大切。50歳以降は、毎日続けることが、笑顔でいられる健康寿命を延ばす秘訣です。お口から始めるエイジングケアとして、オーラルフレイル予防を始める人が増えています。病気になる前に、フレイルになる前に、早めに**予防の習慣化**を始めましょう。

#### なぜ「口」が衰えやすくなっているの?

硬いものを食べない

SNSでのコミュニケーション増加

1人時間の増加

口を動かすことが減り、運動量が減ることで、口の周りの筋力が衰えやすい環境に。65歳以上の調査では、オーラルフレイルに該当するグループは、そうでないグループに比べて「**4年後の要介護リスクが約2.4倍になる**」というデータ\*も出ています。

\* 東京大学高齢社会総合研究機構の研究  
(田中友規, et al : J Gerontol A Biol Sci Med Sci, 2018)

#### 平均寿命と健康寿命には、こんなに差がある!

女性

平均寿命 87.5歳

男性

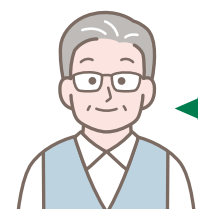
平均寿命 81.4歳

その差は12歳!



健康寿命 75.5歳

その差は9歳!



健康寿命 72.6歳

※出典 ● 平均寿命: 2021年度版厚生労働省統計 ● 健康寿命: WHO2023年版世界保健統計

フレイルとは

健康な状態と要介護の間のことで、筋力や心身の活力が低下することを「フレイル(虚弱)」と呼びます。

もっと詳しく! 2面へ