

日本看護協会は、国民への質の高い医療の提供を目的に資格認定制度を創設し、28年が経ちました。特定の専門看護分野の知識・技術を深め、保健医療福祉の発展に貢献し併せて看護学の向上をはかることを目的として14分野・3,096名の専門看護師と、看護現場における看護ケアの広がりや質の向上をはかることを目的に30分野・22,867名の認定看護師を社会に送りだしています。また、特定行為研修を組み込んだ新たな認定看護師教育が開始され、2020年度より新たな制度で学んだ認定看護師は2,052名※となりました(2023年2月現在)。宮崎県内では、専門看護師12名(3分野)と認定看護師174名(26分野)が活動し、特定行為研修を修了した認定看護師は9名※となり、より専門性の高い看護を提供しています。

宮崎県看護協会は、県民の皆様に関内でも活動する専門看護師・認定看護師の活動を広く知っていただき、皆様のお役に立てるような情報を発信する活動を行っています。(※再掲)

# オーラルフレイルを防いで健康な<sup>くち</sup>づくりを!

摂食・嚥下障害看護認定看護師 田原 真美代(小林市立病院)

「**オーラルフレイル**」とは、体の衰え(フレイル)の一つとなります。  
 「**オーラル=口**」の「**フレイル=虚弱**」という意味で、口腔機能のささいな衰えにより、食べたり話したりすることが上手いかなくなり、食事の偏りなど口の衰えが見られます。  
 オーラルフレイルは、健康と機能障害の中間の状態、可逆的(元の状態に戻ることができる)であることが特徴の一つです。早めに気づき、適切な対応をすることで、健康な状態に近づくことも可能です。  
 オーラルフレイルの特徴を知り、いつまでも健康な口で食事が食べられるようにしましょう。

Q. オーラルフレイルになるとどうなりますか?

A. 口腔機能が低下することで心身機能の低下に繋がります。

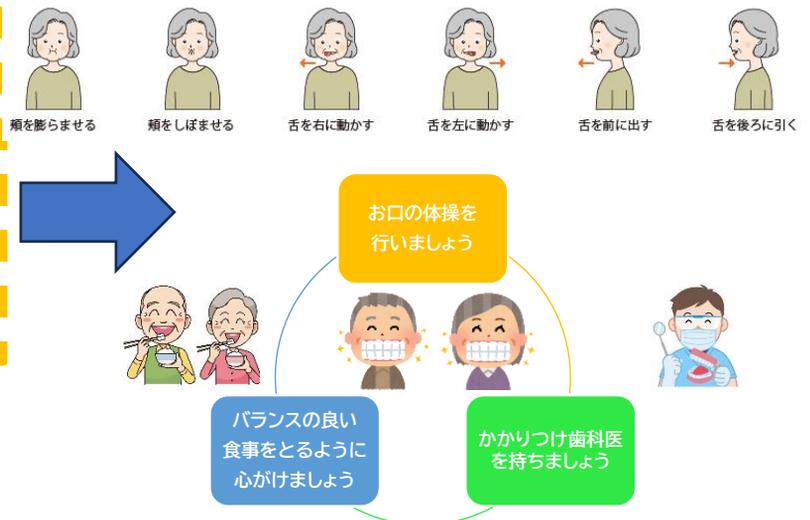
Q. オーラルフレイルって改善できますか?

A. お口の体操やバランスの良い食事を摂取することで改善できます。

## 【オーラルフレイル】の始まりの特徴

- ・言葉がはっきりしない
- ・お口が乾燥する
- ・水分でむせる
- ・食べこぼしがある
- ・噛めない食べ物が増える など

## オーラルフレイルを予防するために!



バランスの良い食事と適度な運動を行い、いつまでも健康なお口を保ちましょ!