

プレスリリース [2021 年 3 月 25 日]

町田市オリジナルのオーラルフレイル予防動画

「まちだ お口を元気にするトレーニング ^{くち}ロトレ」を公開します

市では、加齢に伴い起こるオーラルフレイル（食べ物が飲み込みにくくなる、むせる、滑舌が悪くなるといった口腔機能の低下）を予防するため、高齢者福祉センターでの出張講座や高齢者歯科口腔機能健診の受診を呼びかけるなど、さまざまな取り組みを実施しています。

この度、オーラルフレイル予防を目的として、町田市オリジナルの動画を作成・公開するとともに、動画の視聴が困難な方にも配慮し、動画の内容を記載したリーフレットを配布します。

動画では、オーラルフレイルについての説明と、高齢者でも簡単にできるトレーニング「お口を元気にするトレーニング」「パタカラ体操（パ・タ・カ・ラの発音を繰り返すトレーニング）」を紹介しています。

■動画概要

【公開日】4月1日（木）

【内容】①オーラルフレイルとは

②お口を元気にするトレーニング

③パタカラ体操

【視聴方法】

・町田市ホームページ

「オーラルフレイルをご存知ですか？～お口の機能を維持するために～」

<https://www.city.machida.tokyo.jp/iryo/iryo/shika/oralfrail.html>

・市内のグループ活動を対象とした DVD 貸出

※希望者は保健所保健予防課歯科担当（TEL 042-725-5437）へ



動画イメージ

■リーフレット概要

【配布開始日】4月1日（木）

【配布場所】保健所、各高齢者福祉センター、各市民センター 等

※ 詳細は、記者 BOX 内のチラシをご覧ください。



リーフレット表紙

■本件に関するお問い合わせ先

保健所保健予防課地域保健推進担当課長 堀 TEL 042-725-5437