

小林診療所 小林裕次郎先生が 高齢者が長く自分の口から食事を楽しむ秘訣と口腔体操を紹介 「パワーアップ！食と健康」を7/8（水）配信

株式会社ファンデリー（代表取締役 阿部公祐 以下、当社）が運営する、医師が執筆する Web メディア「パワーアップ！食と健康（第81回）」を、7月8日（水）に掲載いたします。

当社は、フレイル・サルコペニアを予防し、健康寿命を延伸するための食生活について医師が解説する「パワーアップ！食と健康」を運営しております。

第81回は小林診療所の小林裕次郎先生に執筆いただきました。小林先生は、朝日大学歯学部を卒業後、同大学歯学部附属病院にて研修医として研鑽を積まれました。その後は近畿圏内の一般歯科や訪問歯科において、幅広い臨床経験を重ねて地域医療に貢献。現在は小林診療所にて診療に従事されています。

第81回 高齢者が長く自分の口から食事をするために



小林診療所
歯科医師 小林裕次郎 先生

<掲載内容>

高齢者の食事は、好きなものを自由に口から食べることが本質であり、安易な医療介入に頼るのではなく、残された身体機能を維持することが重要です。長く口から食べ続けるためには、「食いたい」という意思を持ち、日頃からよく喋り、笑うことで体全体や表情筋を動かし続けることが欠かせません。具体的な機能維持の方法として、歯科医師が推奨する顔や口周りのマッサージ、開口保持や舌のトレーニングなどの「口腔体操」が有効であり、これらを通じて嚥下力を強化し、刺激を与えることが大切です。



■「パワーアップ！食と健康」の概要

更新日：毎月2回（第2・第4水曜日）

今回は2026年7月22日（水）13時

<https://powerup.mealtime.jp>



【本件に関するお問い合わせ】

株式会社ファンデリー 経営企画室 管理栄養士 高橋茉央

TEL：03-6741-5880 FAX：03-5249-0606 E-mail：info@mealtime.jp

■数値改善を実現させる『ミールタイム』 <https://www.mealtime.jp>