



ルと考えられます。だからこそ、高齢になってからの体重測定は重要なのです。

では、フレイルにならないために重要なことは何でしょうか。ここでは3つ挙げておきます。1つ目は、持病や感染症（風邪やインフルエンザ、もちろんコロナも）なども含めて体調の管理です。2つ目は、食事をしっかりとして栄養を付けておくこと。そのためにはしっかり食べられる歯

くつかあるのですが、1つだけ知っておいて欲しいものがあります。それは体重減少です。半年で3キロの減少があるとフレイル

も必要ですね。そして3つ目は、社会参加と言われています。一人で内にもつていてはダメなのです。どんな外に出る機会を作りましょう。今、まさにコロナで外出自粛している方が多くいます。専門家の中では、この自粛中にフレイルがかなり進んでいると推測されています。皆さんも自らのチェックとその対応を考えていきましょう。

唾液（つば）の量の問題

まあ、大分知ったかぶりで講演をしたりしますが、今、自らを実験台に考えていることがあります。それは「唾液（つば）」の量の問題。唾液は、口の中を守るものであり、少なくともむし歯や歯周病になるだけでは

なく、感染症にかかりやすくなることは知られています。その唾液をたくさん出すためには「しっかり噛む」ということが重要だと言われています。それは事実なのですが、ある高名な先生が、「美味しいもの、好きなもの」を食べると唾が多く出るといいます。本当か？「嫌いなもの」では少ないのか？そう考えてから自分で実験しています。

ただ、これが難しい。好きなものと嫌いなもので同じ回数噛んでどちらが多く唾液が出るのか、ですが、嫌いなものは…食べたくないので実験ができない。そこで、普通のものと大好物なもの。しかも同じような形態のものでないと比較できません。一応何かを食べるときは唾液の出方を考えているのですが…皆さんはどうですか？