



令和 8 年 2 月 19 日

**「口腔体操」でフレイルが改善！  
—1 日 3 回・週 3 日の頻度が最も続けやすく効果的—**

◆発表のポイント

- ・ 口腔体操を 3 か月行うと、高齢者のフレイル<sup>※1)</sup> が有意に改善しました。
- ・ 1 日 3 回・週 3 日の頻度が最も実施率が高く、現実的で続けやすいです。
- ・ 自宅でできる低コストの介入として、介護予防や地域の健康づくりに応用が期待されます。

岡山大学学術研究院医療開発領域（岡山大学病院 歯科－予防歯科部門）の竹内倫子講師、岡山大学学術研究院医歯薬学域（歯）予防歯科学分野の江國大輔教授らの研究グループは、高齢者に対して口腔体操<sup>※2)</sup>を 3 か月間行うことで、フレイル（虚弱）の状態が改善することを明らかにしました。この研究成果は、令和 8 年 1 月 9 日、イギリスの国際誌「Communications Medicine」に Research Article として掲載されました。

本研究により、「口腔体操」が、高齢者の健康維持に有効である可能性が示されました。地域包括ケアシステムや在宅での健康づくり、介護予防の取り組みに直結する簡単な方法として、社会実装に向けた大きな一歩になると期待されます。

◆研究者からのひとこと

口腔体操は、どなたでも簡単に取り組める方法です。毎日でなくても、1 日 3 回・週 3 日といった無理のない頻度で続けることが、フレイル改善につながることが確認できました。地域の健康活動や在宅ケアにも応用していただければ嬉しいです。



竹内講師

■発表内容

＜現状＞

高齢者のフレイルは増加しており、転倒・入院・要介護のリスクを高める社会的課題となっています。特に、口腔機能の低下は摂食・栄養状態、筋力低下にも影響するとされ、予防策の確立が求められています。

＜研究成果の内容＞

本研究では、プレフレイル・フレイルの高齢者 58 人を 4 つの口の体操の頻度にランダムに割り付け、3 か月間の介入を実施しました。結果として、全群でフレイル指標が有意に改善し ( $p < 0.001$ )、



## PRESS RELEASE

口腔機能低下症の項目数も改善しました。また「1日3回・週3日」群で最も実施率が高く、継続可能な頻度であると確認されました。



### <社会的な意義>

器具や費用がかからず、家庭や地域で取り入れやすい介入であることから、介護予防施策や地域包括ケアに広く活用できます。高齢者が自分で取り組めるフレイル予防として、社会実装が期待されます。

### ■論文情報

論文名 : Effects of an oral exercise intervention on prefrailty or frailty in older people: a randomized clinical trial

掲載誌 : *Communications Medicine*

著者 : Noriko Takeuchi, Nanami Sawada, Sakura Inada, Manabu Morita, Daisuke Ekuni

DOI : 10.1038/s43856-025-01361-0

URL : <https://doi.org/10.1038/s43856-025-01361-0>

### ■研究資金

本研究は、日本学術振興会 科研費 (21K10208) の支援を受けて実施しました。

### ■補足・用語説明

※1) フレイル : 高齢期に生理的予備能が低下することでストレスに対する脆弱性が亢進し、生活機能障害、要介護状態、死亡などの転帰に陥りやすい状態。筋力の低下により動作の俊敏性が失われて転倒しやすくなるような身体的問題のみならず、認知機能障害やうつなどの精神・心理的問題、独居や経済的困窮などの社会的問題を含む概念（日本老年医学会、2014）。



PRESS RELEASE

※2) 口腔体操：口のまわりの筋肉を動かす体操で、首・くちびる・ほお・舌などを動かす簡単なエクササイズのこと。

＜お問い合わせ＞

岡山大学学術研究院医歯薬学域予防歯科学分野

教授 江國大輔

(電話番号) 086-235-6712

(FAX) 086-235-6714



岡山大学  
OKAYAMA UNIVERSITY

SUSTAINABLE  
DEVELOPMENT  
GOALS



岡山大学は持続可能な開発目標（SDGs）を支援しています。