

地域包括支援センターだより

所在地:長万部町役場内

電話:2-2016 FAX:2-2931

相談時間 8:30~17:15(土日祝、年末年始を除く)

健口づくりで いつまでも健康に～口腔の介護予防について～



◎口はとても大事な臓器です

呼吸をする、おいしく食べる、家族や友人とおしゃべりする…。どれも「口」があることで成り立っています。口は人生楽しく生きていく上でとても大事な臓器ですが、高齢になると唾液が減る、歯茎が下がっていく等、機能は低下していきます。

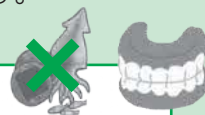
◎オーラルフレイルについて 「オーラル」＝口の 「フレイル」＝虚弱

オーラルフレイルとは口腔機能が衰えている状態で、要介護状態を早める重大な要因です。口の中の機能が衰えると、軟らかいものばかり食べるようになり、噛む機能が衰えていきます。

やがて食事が楽しめなくなって低栄養となり、全身の機能が低下していきます。

～最近こんなことはありませんか? 「口の些細な衰え」～

- ☐ 自分の歯が少ない・顎の力が弱い ☐ 軟らかい物ばかり食べる
☐ 口が渇く、口臭が気になる ☐ むせる・食べこぼす ☐ 入れ歯が合わない



☆オーラルフレイル対策

口の健康を維持するには、些細な衰えを見逃さずに早期に対応することが重要です。

- 1 かかりつけ歯科医をもちましょう
- 2 「口の些細な衰え」に気を付けましょう
- 3 バランスのとれた食事をとりましょう



★ 唾液腺(口周りのリンパ腺)のマッサージで飲み込みやすくしましょう

～指の腹で10回くらい優しく押すことで、唾液が出やすくなります

①耳下腺

耳たぶの前を回転させるように



②顎下腺

耳の下～顎の先にかけて



③舌下腺

親指で顎の先を押し上げるように



Let's

わたしとまちの第一歩

所在地 長万部町社会福祉協議会

電話 6-7711

時間 8:30~17:15(土日祝、年末年始を除く)



クラフトバンドでもの作り体験 ～6月9日(月) 大門寺～

集まるきっかけを作ろう!とクラフトバンドで簡単なしおりを製作しました。初めてクラフト製作をする方が大半だったので最初は戸惑った方もいるかもしれませんが1時間で3種類を作りビーズや花をつけて出来上がり。とても可愛いしおりが完成しました。



花いっぱいを通りになりました ～6月17日(火) 中学生・日赤・おしゃおこ～

今年も中学生と一緒に花植えを行いました。前日穴あけ作業をしていたので、当日の花植えもスムーズに進み、開始20分ほどで一番広い区画の花植えが終了。残りの時間は道路向かい側の区画の花植えも行ってもらい花いっぱいを通りになりました。雨上がりの気温の高い中、皆さん大変お疲れ様でした。

