



シニアのひろば



お口元気でいきいき生活！

私たちの口は、「食べる」「話す」「唾液を出す」「味わう」「表情を作る」など、生きる上で欠かせない役割を担っています。このような口の機能も、加齢とともに少しずつ低下します。これを「オーラルフレイル」と言い、この状態を放置すると、やがて全身の機能低下につながり、要介護状態を招くことが分かっています。

こんな症状は、ありませんか？

- ・食べこぼしが多くなった
- ・むせることがある
- ・固いものが食べにくくなった
- ・口の乾きが気になる
- ・口臭が気になる
- ・滑舌が悪い
- ・食欲がない

オーラルフレイルは、早めに気付いて対策を行えば、改善することができま

口・顔の体操を習慣にしよう！

【顔面の運動】

- ・まぶたを閉じてぱっ！と開ける
- ・眉毛を寄せてぐっ！と上げる

【唇の運動】

- ・唇をしっかりと動かして「あ・い・う・

え・お」、唇を前と横に伸ばして「い・う・い・う」と言う

【舌の運動】

- ・舌を前・右・左・上へゆっくり動かす
- ・舌で口唇、頬に触れる

【飲み込む運動】

- ・「ば・た・か・ら」と発音する

【ぶくぶくうがい】

- ・片頬を大きく膨らませてぶくぶく、上唇と歯茎の間で歯の下を膨らませてぶくぶく、顎の上を膨らませてぶくぶくする



オーラルフレイルを予防していつまでも元気で健やかな毎を送りましょう。

配食サービスを利用しませんか

見守りおよび栄養管理が必要な高齢者がいる場合、その居宅に訪問して安否確認をしながら、栄養バランスを考えた弁当を配達する配食サービスがあります。

◆配食サービスの概要

【対象】

65歳以上の1人暮らし世帯、高齢者のみ世帯およびこれに準ずる世帯(日中独居など)で、見守りや栄養改善の必要が

ある方(※詳しくはご相談ください)

【内容】

- ・1日1食を週5食以内(月～土曜)で、希望日の昼食または夕食に弁当を配達

【利用料】

- ・弁当代は実費負担(配達無料)

【注意事項】

- ・配達の日時間指定はできません
- ・配達事業者により配達できない日があります

- ・利用可能な配達事業者は、お問い合わせください
- ・普段から車を運転される方は、対象とならないことがあります

【申込方法】

申請書などに必要事項を記入し、高齢福祉課、赤羽根市民センターまたは渥美支所市民生活課へ提出

▼高齢福祉課高齢福祉係

☎23・4654 FAX23・3545

◆高齢者福祉の手引◆

安否確認や配食などの福祉サービス、介護、各市民館などで実施している体操教室の情報などを掲載しています。市HP(☎1005660)で検索すると詳しい内容をご覧いただけます。