



シニアのひろば



知っていますか？オーラルフレイル

●オーラルフレイルとは

お口の小さなトラブルを放置すると、かたく食べづらいものを避けるようになり、食べる・話す・表情を作るなどの機能が徐々に衰えていきます。

歯や口の動きが悪くなると…

低栄養になりやすい

噛む力や飲み込む機能が衰えて、食事量が減り、十分な栄養がとれなくなります。



滑舌が悪くなる

舌の動きが悪くなり、発音や会話に支障が出るので、人の交流を避けて家に閉じこもりがちになります。



ごえんせいはいえん

誤嚥性肺炎を起こしやすい

飲み込む力が低下し、食べ物や口の中の細菌が誤って気管に入り肺炎を引き起こします。



●その症状、オーラルフレイルのはじまりかも・・・？

- ・むせやすくなった
- ・お口の渇きが気になる
- ・滑舌が悪くなった

その結果、低栄養や活力の低下（フレイル）



ル）などを招き、心身機能まで影響を及ぼします。

歯マルーお口の健康教室参加者の募集

予防の仕方を学びませんか？

【内容】栄養士による講話「バランスのよい食事でフレイル予防」と歯科医師・歯科衛生士による講話「口腔ケアとお口の体操でフレイル予防」

【対象】概ね65歳以上で市内在住の方

【申込期限】11月29日（金）まで

【申込先】高齢福祉課まで電話にて

開催場所	開催回	開催日時
赤羽根市民館 (会議室)	第1回	12/12(木)
	第2回	R7/1/9(木)
	第3回	R7/2/6(木)
田原福祉センター 3階(大会議室)	第1回	12/12(木)
	第2回	R7/1/9(木)
	第3回	R7/2/6(木)
あつみライフランド 2階(会議室)	第1回	12/19(木)
	第2回	R7/1/16(木)
	第3回	R7/2/20(木)

※講師の関係で日程が変更になる場合があります。

認知症よろず相談の日

11月の開催予定です。認知症に関することなどご相談ください。相談日に都合の悪い方は、高齢福祉課までお問い合わせください。

日時	内容	場所	連絡先
11/14(木) 13:30～	認知症介護者の集い	田原福寿園	福寿園 ☎27-0882
11/18(月) 13:30～	花より団子茶屋	あつみライフランド	高齢福祉課 ☎23-3217
11/19(火) 14:00～	ほっこり茶縁	田原中部市民館	あつみの郷 ☎22-6784

▼高齢福祉課 ☎23-3217

- 予防のために
- ①かかりつけ歯科医を持ちましょう
お口の状態は日々変化するので、気になる場合はかかりつけ歯科医に相談しましょう。
- ②お口の中をきれいに
お口の清掃をして、歯や口の病気を予防しましょう。
- ③口回りの筋肉の衰えを予防
「歌う」「会話をする」「声を出して本や新聞を読む」など日常生活の中で口を動かしましょう。