

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

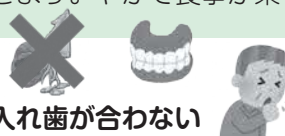
オーラルフレイルとは口腔機能が衰えている状態で、要介護状態を早める重大な要因です。口の中の機能が衰えると、軟らかいものばかり食べるようになり、噛む機能が衰えていきます。やがて食事が楽しめなくなって低栄養となり、全身の機能が低下していきます。

~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
- ☐ 口の渇く、口臭が気になる

- ☐ 軟らかい物ばかり食べる
- ☐ 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 上記の「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



脳の健康教室

開催のお知らせ



いくつになっても、元気で若々しくありたいと思いませんか?
元気でいる為には、**頭も体も心も老化予防**が必要です。
65歳以上の町民の方を対象に、健康教室を開催しております。



頭と体の体操と、仲間と笑って過ごせる空間で心の健康を!! いつでもご参加下さい。

〈開催日〉 ○令和4年11月2日~令和5年3月29日 ○毎週水曜日
(1月4日はお休みです)

〈実施場所・時間〉

○長万部町デイサービスセンター ホール
○午前9時30分~11時30分(予定)

〈備考〉 会場まで遠くて通えない方は、一度電話にてご相談ください。



対象者: おおむね65歳以上の町民

参加料: 月1,000円

持ち物: 上靴(運動しやすい靴)、汗ふきタオル

内容: 脳活性を図る簡単な楽習・足腰をゆっくり鍛える体操、等



※定員は、18名程度です。お申し込みは、下記まで電話または来所にてお願いいたします。
ご友人・知人等をお誘いのうえ、是非一度ご参加ください!!

【申込・お問い合わせ先】 長万部町デイサービスセンター ☎2-4500