

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

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



8月より、地域包括支援センターに新たな仲間が増えました。
社会福祉士の 小山内 智志 といいます。
どうぞよろしくお願いたします。

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)

長高バドミントン部・ゴミ拾い



地域貢献ができればと8月9日福祉センターから神社付近までの間のゴミ拾いをしました。9時30分~スタートしたのですが気温が上昇し汗だくで捨てている生徒の姿に町内の方から「ありがとう」と声をかけられとても嬉しそうでした。この日からお祭りだったので見に来た方からも綺麗だと喜ばれたのではないのでしょうか?顧問の先生他5名のバドミントン部員、暑い中、大変お疲れ様でした。



ありがとう♡

なかまるシェ ~なかまとつくる楽しいいちば~



8月19日たくさんの野菜がすべて100円のおバザーなどの催し物で賑わった「なかまるシェ」雨が降らないか?の心配もありましたが無事終了することができたようです。近所の方から「毎年野菜販売やってるよね」と声をかけられ定着して来ているなあと感じました。次回の「なかまるシェ」は10月29日(日)秋野菜の販売、バザー、お子様コーナー他出店を予定しているそうです。ぜひお友達を誘って行ってみませんか?

