

田柄地域包括支援センターからのご案内

高齢者の相談窓口

令和6年12月



練馬区田柄4-12-10

☎ 03-3825-2590

フレイル予防の3本柱+1 『口腔ケア』

オーラルフレイルってなに？

お口のささいな衰えのことです。舌が回らない、むせる、食べこぼす、かめない食品が増えたなど、この「ちょっとした衰え」を放置することで、かむ力や舌の動きの低下を引き起こすだけでなく、心身の機能低下にもつながってしまいます。いつまでも元気で、おいしく食べられるように予防していきましょう。

自分の口の健康状態を知って オーラルフレイル対策を

☆セルフチェック表☆

質問事項	はい	いいえ
半年前と比べて、堅い物が食べにくくなった	2	
お茶や汁物でむせることがある	2	
義歯を入れている	2	
口の乾きが気になる	1	
半年前と比べて、外出が少なくなった	1	
さきいか・たくあんくらいの堅さの食べ物を噛むことができる		1
1日2回以上、歯を磨く		1
1年に1回以上、歯医者に行く		1

合計点数が 0～2点 オーラルフレイルの危険性は低い
3点 オーラルフレイルの危険性あり
4点以上 オーラルフレイルの危険性が高い

毎日の生活でオーラルフレイル予防！

<p>お口の体操</p>	<p>歯磨き・入れ歯磨き</p>	<p>定期的な 歯科受診</p>
<p>口や舌を積極的に使う</p>	<p>噛み応えのあるものを食べる</p>	<p>バランスの良い食事</p>

★「ねりま お口すっきり体操」から4つのチャレンジ体操

お口まわりの動きを良くする

●頬くらませ体操 ①と②で1セット(目標3セット)

①唇を閉じて頬全体に空気を入れる ②左右片方ずつ空気を入れる

●舌体操 ①と②で1セット(目標3セット)

①舌をまっすぐ前に出す ②左右の頬を舌で押す

●飲み込む力をつける

●バタカラ体操 (目標3回)

バタカラ⇒バババ⇒バタカラ⇒タタタ
バタカラ⇒カカカ⇒バタカラ⇒ラララ

大きな声ではっきり発音する

●唾液の分泌をよくする

●唾液マッサージ ①と②と③で1セット(目標1セット)

①両下唇マッサージ ②両下唇マッサージ ③舌下腺マッサージ

上の奥歯あたりを指4本で軽く押しながら回す 頬の骨の内側を、耳下から頬の下まで、親指で押す 舌の真下を親指で押す

出典：練馬区はつらつライフ手帳、岡山市ふれあい公社『健康コラム4』、藤沢版タウンニュース

12月の予定

日付	毎月	時間・場所	活動名	対象、特徴
11日(金)	第2(水)	14:20～15:20 (田柄特別養護老人ホーム)	体操教室	介護予防の目的で体操。
13日(金)	第2(金)	10:00～10:50 (むつみ台集会所)	ひかり☆サロン	介護予防の目的で体操。
13日(金)	第2(金)	11:00～11:50 (むつみ台集会所)	いっしょに体操しようの会	物忘れが気になる方や認知症の診断がついている方々で体操。
13日(金)	第2(金)	14:00～16:00 (むつみ台集会所)	むつみ出張相談会	介護保険申請などのご相談。
14日(木)	第2(木)	13:30～14:30 (田柄地域集会所)	おしゃべりお茶会 (家族会同時開催)	物忘れが気になる方や認知症の診断がついている方同士、家族同士でお話。
21日(土)	第4(土) 12月は第3土曜	14:00～16:00 (田柄特別養護老人ホーム)	オレンジカフェ たがら	第1部：認知症サポーター養成講座 第2部：参加者同士で歌を楽しむ
24日(火)	第4(火)	10:00～11:00 (むつみ台集会所)	陽炎の会	物忘れが気になる方や認知症の診断がついている方々で、歌唱や折り紙など。

行事ごとに対象の方が異なります。参加希望・お問合わせは全て上記電話番号までご連絡ください。