

今月は“知ってみよう”と “やってみよう” 「フレイルを予防しよう～口腔編～」

フレイルとは

「虚弱」を意味する言葉で、加齢にともない心身の機能が低下した「健康」と「介護」の中間の状態をいいます。

口のフレイルのことを「オーラルフレイル」と言います。
“むせる・滑舌が悪くなる・食べこぼし・噛みにくい”などのささいな症状ですが、そのままにしていると、食事がとりにくくなるなど体にも影響が及びます。早めに気づいて適切な対応をすれば元の状態に戻ることができる可能性もあるため、定期的に歯科を受診して歯や口の健康状態を確認し、清潔さやはたらきを維持しましょう。

歯科受診を！

少なくとも1年に1回は歯科を受診しましょう。
お口の状態や変化の確認が必要です！

●歯みがき



歯の根元を丁寧にみがきましょう。
ポイント！ 力を入れず、細かく動かす。歯間ブラシも効果的！

口を清潔に保つ！ ～ぶくぶくうがいしましょう～

●入れ歯の手入れ

食後には外して洗いましょう。
ポイント！ 洗浄は歯みがき粉ではなく、入れ歯専用のものを。



●舌体操

舌は筋肉！鍛えましょう

食べるときや発音には、舌の働きが重要です。舌を動かすと唾液が出て、食事が美味しく感じます。外に出して舌を伸ばしてみましょう。



●口の体操をしましょう！

●パタカラ体操

10回ずつ発音しましょう

「パ」パパパパパ… 「タ」タタタタタ…
「カ」カカカカカ… 「ラ」ラララララ…
食べるときや飲むときに必要な動きです。連続してはっきり大きく発音することが、口周りや舌の筋肉の運動になります。

認知症の介護者交流会 オレンジカフェ

新型コロナの影響で内容に変更が出る場合があるため、参加をご希望の方は事前にお申し込みください。

認知症の方の介護をしている 介護者交流会

認知症の方を介護しているご家族の、交流と情報交換の場です。同じ立場の仲間同士の時間を過ごしてみませんか？

■日時 6月25日(金)
午前10時～正午

■場所 申込時にご案内

■対象者 現在、認知症の方を介護している方、または介護した経験がある方

オレンジカフェ

認知症の方やそのご家族、地域住民、専門職など、誰もが気軽に集える場所です。

しもつけ茶屋

■日時
6月9日(水)・17日(木)
午前10時～正午

■場所 申込時にご案内
より処グリム

■日時 6月18日(金)
午前10時～正午

■場所 申込時にご案内
おひさま

■日時 6月23日(水)
午後1時～3時

■場所 サン薬局(文教1-19-4)
ゆうゆう茶屋

■日時
6月4日(金)、7月2日(金)
午前10時～正午

■場所
ゆうがお作業所(ゆうゆう館)

共通事項

■持ち物 飲み物
■申し込み・問い合わせ先
高齢福祉課 ☎(32)8904

認知症簡易チェックサイト をご利用ください

市のホームページで、認知症やロコモ（運動機能低下）の簡易判定ができるウェブサイトを運営しています。

ご自身やご家族の物忘れや運動不足が気になっている方は、ぜひこのシステムで確認して、認知症や寝たきりの予防・早期発見にお役立てください。

二次元コードを読み取るか、市ホームページにアクセスし「簡易チェック」で検索してください。

※医学的診断をするものではありません。

■問い合わせ先
高齢福祉課
☎(32)8904

