

オーラルフレイル対策で

「健康長寿」を目指しましょう!

高齢者の健康状態と要介護状態の間にある虚弱状態を意味するフレイルは、「身体的フレイル」、「オーラルフレイル」、「心理的・認知的フレイル」、「社会的フレイル」の4つの側面があります。お口の中の虚弱を指す「オーラルフレイル」は、お口が衰えることにより身体機能の低下を招く原因に…。オーラルフレイル予防で、いつまでも元気に長生きできる健康的な体作りに取り組みませんか。

問 高齢障がい福祉課 ☎ 22-7762

こんな症状ありませんか…

口の衰えセルフチェック

- 「たくわん」や「さきいか」くらいの硬さの食べ物がかみにくい
- 水や汁物でむせることが多い
- 家族等から聞き返されることが多い
- お口の中が乾く
- 口臭が気になる
- 食べこぼしがある

お口の衰えのサインに早く気づき対策することが大切です!

歯 や舌、お口周りの筋肉、喉などお口に関する諸機能が衰えることで、口腔内が虚弱になることを「オーラルフレイル」といいます。お口には、食べ物をかんで飲み込む役割や、言葉を伝えたり、笑うなどのコミュニケーションとしての役割があります。お口の機能が衰えると食べこぼしやむせ、滑舌の悪さ、しつかりかめなくなるなどの状態に…。食べることに問題が出てくると、栄養になるリスクが起これ、全身の機能低下につながるこ

とが明らかになっています。「最近、硬いものが食べづら」と柔らかいものばかり食べているとお口の筋肉が衰え、かむ機能の低下を招く原因になります。かめないことを歳のせいにはせず、いつまでも好きなものを不自由なく食べられるよう、諦めずに口腔機能の改善に取り組んでいきましょう。また、「自分はまだ大丈夫」と思っているかたも、油断は禁物。早めからのオーラルフレイル対策でいつまでも元気で長生きできる「健康長寿」を目指しませんか。

今日から実践できる オーラルフレイル4対策

1 毎食後に歯を磨く

- ▶ 食事の後は歯を磨く。
- ▶ 自分に合った歯ブラシや歯磨き剤を使う。
- ▶ デンタルフロスや歯間ブラシを活用する。
- ▶ 磨き残しがないようにする。

3 楽しくお口を鍛える

- ▶ 食べ物をしっかりかむ。
- ▶ 深呼吸や首のストレッチをする。
- ▶ ムセを防ぐお口の体操を行う。
- ▶ 家族や友人との会話でお口の筋肉を鍛える。

2 定期的な歯科検診

- ▶ 歯やお口の診察・治療で早期にトラブル対応する。
- ▶ 歯垢や歯石を除去し、トラブルを防止する。
- ▶ 正しい歯磨きの方法や歯・お口の気になることを歯科医に相談する。

4 歯の健康を保つ食習慣

- ▶ 朝昼晩3食を規則正しく食べる。
- ▶ 寝る前の食事や間食は避ける。
- ▶ 糖質の多い食べ物を食べた後は、すぐに歯を磨くまたは、お口をすすぐ。

あ あなたの身の周りに「最近、元気がない」、「いつもと様子が違う」など気になる人はいませんか。そのような人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な相談機関につなぎ、見守る人のことを「ゲートキーパー」といいます。ゲートキーパーになるための特別な資格は必要ありません。それぞれの立場で、できることから行動を起こしていくことで「誰もが誰かのほっとする存在」になれるはず。新型コロナウイルス感染症の影響により、全国で自殺者数が11年ぶりに増加している今、悩みを抱えたまま孤立している人が置かれている状況や気持ちを理解し、どのように寄り添い、見守ってあげばよいかを一緒に考えてみませんか。

8/3 木

日程

時間 13時半受付開始 / 14～15時講演

場所 金田分館(福智町金田1153番地1)

講師

医療法人昌和会 見立病院 統括部長 兼 精神看護専門看護師 **熊本 勝治氏**

テーマ

「身近な人が孤立しないために私たちができること」

対象 福智町にお住まいのかた

定員 30人 ※ 上限に達し次第、受付を締め切ります。

申込 7月28日 金 までに下記へ電話で予約

問い合わせ 健康子育て支援課 ☎ 0947-22-3700

身近な人が孤立しないために 私たちができること

参加無料

新型コロナウイルス感染症の影響などによる生活の変化は、地域や家庭、職場など周囲とのつながりをより一層希薄にさせています。そのため、問題が起きて一人を抱え込んでしまい、孤独感や絶望感から危険な状態になることも少なくありません。身の周りがあるSOSのサインにいち早く気づき、サポートしていき救われる命があります。