

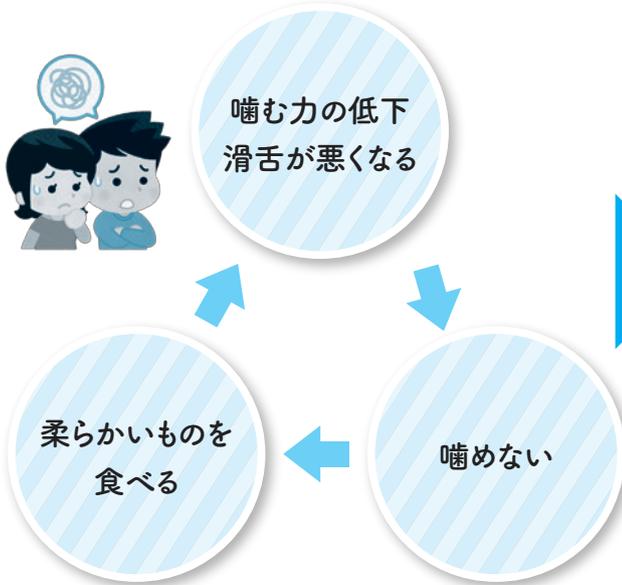
介護のいまを知ろう⑧

フレイルとは、いつの間にか、年齢とともに…

予防できます!!「オーラルフレイル」



お口の機能(噛む力、飲みこむ力)が低下すると、低栄養や体の筋肉減少などのリスクが増大を招きます。その状態を「オーラルフレイル」と呼びます。



予防方法



【自分でできること】

- 歯磨き、入れ歯の手入れを行う
- 唾液腺マッサージなどお口の体操をする
- 毎回食事はよく噛んで食べる
- 1日1.5～2リットルの水分をとる

【歯科医と連携して取り組むこと】

- かかりつけ歯科医をもつ
- 歯科検診を受ける
- 虫歯や歯周病の治療をする
- 入れ歯を作る(必要な人)

オーラルフレイル 予防のために、継続して“できること”に取り組みましょう!

明日の「元気」を、今「地域と一緒に」つくる

中小路 →

大野 →

別府
三区

相の浦

集いの場・百歳体操に取り組んでいる地区を毎月紹介します。

北多久町 相の浦区



次号は砂原区の取り組みを紹介します!

グループの名称：相の浦元気クラブ
開始時期：平成29年5月16日～
実施日：毎週火曜日 8時30分～
コメント：私たちは、100歳体操とかみかみ体操に取り組んでいます。朝早くに集まるので、1日の元気のもとになっています。体操の後の集いも、にぎやかです。毎週会えることが楽しみになっていて、仲間意識となり、地域力につながっています。昨年11月から地域の自主放送で、健康づくりのために、月曜日から土曜日、朝8時から佐賀弁ラジオ体操を流しています。

代表者：^{まつおか}松岡 ^{たかし}高士

砂原