本庄西地域包括支援センター本庄市社会福祉協議会

西包括だより

第75号

令和4年 12 月発行

〒367-0052 本庄市銀座 1-1-1 本庄市市民活動交流センターはにぽんプラザ２階
電話　0495-22-7088　　FAX　0495-21-5516
業務時間　８：30～17：15　土日祝日・年末年始（12/29～1/3）除く　時間外受付：080-4380-7614
担当地区：本庄西地域（千代田・若泉・中央・銀座・小島南・小島・万年寺・下野堂・（照若町）・都島・山王堂・沼和田・杉山・新井・三友）

オーラルフレイル を予防して
（口腔機能の衰え）

お口の中から健康に！！

歯や口の健康は、しっかり食べたり、楽しく話したりするためには、欠かせない機能です。歯や口の機能が低下すると、体全体の機能低下のきっかけとなることがあります。毎日少しずつのセルフケアで、お口の中の健康を保ちましょう。



歯周病などで歯を失う
出かけることが少なくなる

噛みにくい
食べこぼしやむせが増える



食べる量が減る
低栄養状態になる



食べたり、飲み込んだりが困難
要介護状態





口腔体操や、食生活、生活習慣の改善で、オーラルフレイルの予防や口腔機能の回復を目指しましょう！



食事の前の「口腔体操」

口や口の周囲の動きをよくする体操



口を閉じて口の中の舌を
上下左右に動かす。

飲み込む力を高める体操



「パ　タ　カ　ラ」とはっきり発音する。

唾液の分泌をよくする体操



耳たぶの前、上の奥歯のあたりを4本の指で前方に向かって円を描くようにマッサージする。

☆裏面の答え「ぼ」

食事にひと工夫

　無理のない範囲で、噛みごたえのある食材をメニューに取り入れると、よく噛んで食事をすることにつながり、噛む機能の維持や向上につながります。

【食材の工夫】

　根菜類や海藻類、魚介類など歯ごたえのある食材を使ってみる。

　少し大きめに切ったり、煮すぎないように歯ごたえが残る程度に仕上げる。

※飲み込みや口腔機能に障害がある場合は、状態にあった食事形態で食事をするようにしてください。



定期的な歯科検診

　定期的な歯科検診で、お口の中の異常を早めに発見し、必要な治療をしてもらうことで、オーラルフレイルの予防ができます。異常やトラブルの自覚症状がなくても、年に２回程度は定期受診をして、お口の中のチェックをしてもらいましょう。

　定期受診をするなら、信頼できる「かかりつけ歯科医」を持つと安心です。







　１１月２０日（日）に、沼和田サロンにおじゃましてきました。地域の方々、26 名の参加があり、音楽に合わせた体操をみんなで一緒に行ったり、舞踊の披露などもあり、参加されたみなさんは、楽しい時間を過ごしていたようでした。



ひらがな３文字クロスワード

	せ	
に		し
	ね	

クロスワードの真ん中に共通する文字を書いてください♪

１２月の予定

日時・会場	行事
12／14（水） 10：00～12:00 本庄東地域包括支援センター （本庄市本庄３-1-21）	**認知症家族の会　本庄** 認知症のご家族を介護している方等が集まり、日々の介護のこと、悩みなどを話せる場です。お気軽にご参加ください。
12／26（月） 13：30～15：30 はにぽんプラザ２階 活動室Ｄ・Ｅ	**オレンジカフェ・認知症個別相談会** 誰でも気軽に立ち寄ることができます。お茶を飲みながら、息抜きしませんか。専門職が認知症についての個別相談にも応じます。