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111号

令和7年12月発行

〒367-0052 本庄市銀座1-1-1　本庄ガスECO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）

フレイル予防　～口腔編～

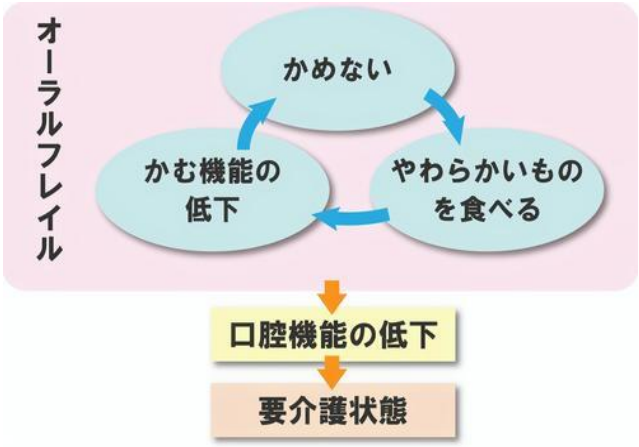
運動・外出が大切なことを第１１０号の「西包括だより」でお知らせしました。
今回のフレイル予防は「口腔」についてです。

良好な栄養状態の土台は

「噛む力」

栄養バランスの良い食事は、フレイルを予防するための大切な生活習慣です。しかし、食べ物を噛む力は歳を重ねるにつれて低下します。「噛める人」と「噛めない人」を比べると、栄養状態に大きな違いがでます。

お口の機能低下への悪循環



「オーラルフレイル」のセルフチェック　4点以上で、「危険性が高い」

（日本歯科医師会ホームページより）

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

答え：2.　年末は、おかさんが各家庭を訪問しておかずをあげる時期です。
おかさんが、おかずをあげるために忙しく走り回っている様子から「師走」と言われるようになったという説があります。

毎日の生活でオーラルフレイル予防！



おじゃまします！ ふれあいいきいきサロン



地域の皆さまのお楽しみ・交流の場である、ふれあいいきいきサロンを訪問し、地域包括支援センターの紹介をしています。11/21（日）は、「小島さわやかサロン」におじゃましました！

まずはラジオ体操で体をほぐし、続いて脳トレも兼ねて、ピアノ演奏に合わせて懐かしの歌を手遊びしながらうたい、楽しみながら体と頭の体操をしました♪

後半は、上里町の銭太鼓研究会の方々に来ていただき、銭太鼓や安来節を鑑賞したり、一緒に盆踊りを踊ったりと、皆さま盛り上がっていました！

貴重なお時間をありがとうございました。

12月の予定

日時・会場	行事
12／17（水） 13：30～15：30 あったかほーむ下野堂 （本庄市下野堂 1-14-12）	あったかオレンジカフェ 「火災予防～住宅用火災警報器～」 認知症個別相談会
12／22（月） 13：30～15：30 はにぽん2階　活動室E （本庄市銀座 1-1-1）	オレンジカフェはにぽん 「クリスマスコンサート ～with はぴはぴ～」 認知症個別相談会
12／24（水） 10：00～12：00 児童養護施設 桑梓（そうし） （本庄市児玉町金屋 143-2）	認知症家族の会　本庄 認知症の方を介護している、していた家族が集まり、日々の介護のこと、悩みを話せる場です。 お気軽にご参加ください。

１２月にまつわるクイズ

１２月は、「師走」とも言います。これは、ある職業の人があまりにも忙しく走り回ることが由来と言われています。

その職業とはなんでしょうか？

１．学校の先生

２．お坊さん

３．医者



答えは表面にあります。