

「健口(けんこう)」と「よく食べることを」推進します！

ご存じですか？「オーラルフレイル」

口に関する”ささいな衰え”のことを言います。堅いものが食べづらい、むせやすい等の症状から始まり、食の偏りや全身の筋肉とも関係があります。「誤嚥性肺炎」の原因になることもあります。

～4点以上の方は気を付けて！オーラルフレイルチェック～

チェック	内 容	点数
	半年前と比べて、堅いものが食べにくくなった。	2点
	半年前と比べて、外出が少なくなった	1点
	お茶や汁物でむせることがある	2点
	さきいか、たくあんくらいの堅さの食べ物を噛むことが難しい	1点
	義歯を入れている	2点
	1日の歯磨きは1回以下	1点
	口の渇きが気になる	1点
	1年で1回も歯医者に行かないことがある	1点

歯を失ってしまった場合は、義歯などを適切に使って堅いものをしっかり食べることができるよう治療することが大切です。

新井久子歯科衛生士

お口の機能や筋肉は、使わないと衰えてしまいます。「お口は健康の入り口」とも言います。あいうべ体操でしっかりお口を動かし『健口(けんこう)』を維持しましょう！



あいうべ体操でオーラルフレイルを予防しよう！

①「あ」と口を大きく開く
②「い」と口を大きく横に広げる
③「う」と口を強く前に突き出す
④「べ」と舌を突き出して下に伸ばす

①～④を1セットとし、1日30セットを目安に毎日続けます
話す時より口をしっかり、大きく動かす必要がありますが、無理は禁物です。

新井幸恵管理栄養士(左)
金子美紀管理栄養士(右)

たんぱく質を含む食品をしっかり食べてもらうことは、筋力の維持にもつながります。ご自身の「手のひら」で1回の量を確認してみてくださいね。

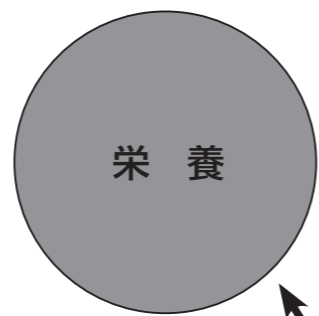


やわらかい食事はバランスがよくない？

やわらかい食品のほとんどは、ごはんやパンなどの「主食」です。口の機能の低下とともにやわらかい食品が中心になると、食事全体のバランスも崩れやすくなります。

「主菜(たんぱく質)」をしっかり！
1食あたり
手のひら1～2つ分が目安です！

肉類：50～90g
魚類：1切れ(60～100g)
卵：1個程度(50～100g)
豆類：小鉢1つ以上(40～80g)
乳製品：コップ1杯等(150～200g)



3密を避けて、今できる交流を！

65歳以上の方(お仕事を退職された方など)
通いの場への参加やボランティア活動など、社会参加をしている人は、フレイルや認知症等になりにくいことが分かっています。外出や直接会うことが難しい場合は、電話やインターネットを使った交流にもチャレンジしてみましょう。

65歳未満の方(定年前などの方)
定年後に自宅以外に自分の居場所があることが、フレイル予防につながります。定年後のことを考えて、早めに地域社会とつながりましょう。

生活習慣を見直してみよう

思い立った時にすぐに出かけられるように気持ちと体の準備が大切です。服装や身だしなみ、生活リズムなどを整えて、まずは近所の人との挨拶から交流を始めてみましょう♪

神川町では無料で体操教室を実施しています

送迎付き



体操教室に来て、腰痛が良くなった。

1人で体操するよりもみんなと一緒にやるから続けられるし、頑張れる。

体操教室ってこんなところ！

- *個人の体力や筋力に合わせたクラスがあり自分に合った教室を選べます。
- *椅子に座りながら運動を行い、音楽に合わせて体操を行います。
- *年2回、体力測定を行い、理学療法士(リハビリの先生)による個別評価があります。自宅でできる体操のメニューを、個人に合わせて提示してくれます。

週いち元気アップ体操

【日時】 毎週月曜日～金曜日
【場所】 総合福祉センター(いこいの郷)、青柳会館、ステラ神泉、渡瀬コミュニティ集会所
【時間】 午前の教室→10時～11時
 午後の教室→2時～3時
【対象者】 町内在住の65歳以上の方
【持ち物】 飲み物、タオル、上履き、動きやすい服装
【送迎】 有(クラスによってはない場合もあります)

〈感染症対策として〉

- ・送迎車に乗る前には必ず検温と手指消毒を行います。
- ・教室の中では適切な距離が取れるように工夫しています。
- ・血圧測定の場合は一人ごとに消毒をして計測しています。
- ・体操終了後は分散して解散する形をとっています。

体操教室の先生方のご紹介



私たちと一緒に体操しませんか？

家でもできるちょっくら体操
自宅でのちょっとした時間に家トレ(家でのトレーニング)をしてみませんか？
ここでは自宅でもできる簡単な体操をご紹介します♪

〈腕の筋力アップ体操〉

①両手を胸の前で合わせて、1回5秒間手のひらを押し

②5指をひっぱる(①②を交互に3セット行う)

〈背中を伸ばす体操〉

両手を肩幅で天井に向けて、突き上げる
10秒間、3セット

少しでも「元気に自立して日常生活を送ることができる健康寿命」を伸ばすことが大切です。活動的な日常生活を送りましょう！

ボランティア活動を通して社会参加を推進しています

神川町では、体操教室やなっちゃんカフェ(認知症カフェ)等を介護支援ボランティアにお願いしています。内容は測定の補助や体操教室の誘導、カフェの運営などです。ボランティア活動は一人から始められます。活動を通して自分自身の健康を維持し、活気のある日々を送ることができます。この機会にぜひ、参加してみませんか。
問合せ：神川町社会福祉協議会 ☎0495-74-1188



なっちゃんカフェに協力してもらっている応援隊の皆さんです。(H31.1.9撮影)