

地域包括支援センターからのお知らせ

お口の健康に気を配りましょう

食事中にむせたり、固いものが食べにくく感じたら、オーラルフレイルの兆候かもしれません。お口は「食べる」「話をする」「呼吸をする」など多くの重要な役割を担っているため、日頃から、お口の機能を高めるための取り組みを心がけましょう。

◇ オーラルフレイルを知っていますか？

年齢を重ねるにしたがって飲食物にむせたり、食べこぼしをしたり、滑舌が悪くなるなど、口腔機能が低下することを『オーラルフレイル』といいます。オーラルフレイルの兆候を一刻も早く発見し、早めにお口の健康対策を行うことが重要です。



オーラルフレイルチェック

当てはまる症状に印をつけてみよう！

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 食事のときにむせたり、食べこぼす | <input type="checkbox"/> 口の中が渇きやすく、口臭が気になる |
| <input type="checkbox"/> 食欲がなく、少ししか食べられない | <input type="checkbox"/> 自分の歯が少なくなってきた |
| <input type="checkbox"/> やわらかいものばかり食べている | <input type="checkbox"/> あごの力が弱くなってきた |
| <input type="checkbox"/> 以前より滑舌が悪くなった | <input type="checkbox"/> 口の周りの容姿が気になる |

上記のような症状が一つでも気になりだしたらオーラルフレイルの可能性があるので、歯科医師などの専門家に相談しましょう。

外出が少ない冬に みんなで体を動かそう

高齢者向け基礎体力向上講座

開催日 11月6日・20日、12月11日、1月22日、
2月5日・19日、3月5日（計7回）

開催時間 午後1時00分から午後2時00分

参加料 無料

開催場所 総合体育館



※ 講師による運動事業となります。

※ 当講座は冬季自主運動事業へ参加する必要があります。冬季自主運動事業への参加を希望する方は10月20日までに羽幌町地域包括支援センターへお申込みください。

※ 感染症対策のため、手洗いやマスクの着用のご協力をお願いします。

冬道は滑りやすいので、羽幌町内循環バス「ほっと号」を利用すると便利です。

2便 朝日団地（体育館前）12：22 到着

3便 朝日団地（体育館前）15：04 出発

➡お申込・お問い合わせ先 羽幌町地域包括支援センター（すこやか健康センター内） ☎ 62-6021