以和貴会行事ニュース　56

第２２回 健康教室開催

令和 7年1月17日（月）集会所で、35名の参加で開催しました。

今回は会員外の方も参加[4名]

今回は、王寺町保健センターからの出前講座をお願いしました。

テーマ　[オーラル・フレイルについて]・・歯・口の機能の重要性について

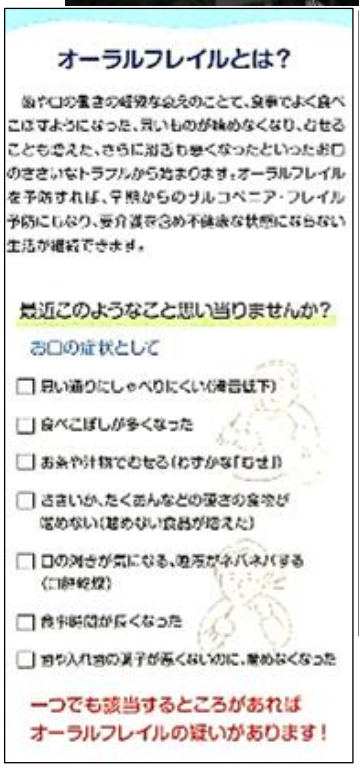
講　師　　柏木 淑江 歯科衛生士　・　熨斗 陽子　歯科衛生士

柏木歯科衛生士

熨斗歯科衛生士

以和貴会　中谷会長　挨拶

パタカ測定



オーラルフレイルとは？

歯や口の働きの軽微な衰えのことで、食事でよく食べこぼすようになった、硬いものが噛めなくなり、むせることも増えた、さらに滑舌も悪くなったといったお口のささいなトラブルから始まります。オーラルフレイルを予防すれば、早期からのサルコペニア・フレイル予防にもなり、要介護や寝たきり不健康な状態にならない生活が継続できます。

最近このようなこと思い当りませんか？

お口の症状として

- ☐ 思い通りにしゃべりにくい(滑舌低下)
- ☐ 食べこぼしが多くなった
- ☐ お茶や汁物でむせる(むせがなくなる)
- ☐ ささいかたくあんなどの硬さの食べものが噛めない(噛めない食品が増えた)
- ☐ 口の渇きが気になる、唾液がネバネバする(口腔乾燥)
- ☐ 食事時間が長くなった
- ☐ 口に入れた物の味が薄くないのに、噛めなくなった

一つでも該当するところがあれば
オーラルフレイルの疑いがあります！

お口の機能が低下すると低栄養になります！

高齢者の低栄養は筋肉が減少し、運動機能が低下し、健康寿命に直結します。その結果、寝たきりや死亡などの要因の原因になったり、筋の衰えが進んだりします。

健康長寿のための3つの柱

栄養
(食べる機能)
①栄養バランス
(特にタンパク質)
②噛む口腔の健康が必要

身体活動
(運動・社会活動)
①ちょっと動くこころ
②ちょっと頑張って新トレ

社会参加
(趣味・金銭活動・ボランティア等)
①お友達と一緒にお話を
②新しきにも挑戦を

しっかり噛んで、しっかり食べ、
しっかり歩き、健康長寿を目指しましょう！

［パ･タ･カ　について］

［パ］　唇をしっかり閉じる咀嚼に必要な筋力

［タ］　舌を前に動かすことで安全に食べ物をのどまで送る

［カ］　飲み込むとき気道に入らないよう舌の奥の筋力で防ぐ

はっきり読みエクササイズ

アリさん集まれ　アエイウエオア
カニさんかさこそ　カケキクケコカ
逆立ち逆さま　サセシスセソサ
楽しいたこあげ　タテチツテトタ
並んでなわとび　ナネニヌネノナ
花束花びら　ハヘヒフヘホハ
前とうまじめに　マメミムメモマ
やっぱりやさしい　ヤエイユエヨヤ
蓄膜ライオン　ラレリルレロラ
わんぱくわいわい　ワエイウエオワ
我慢だがんばれ　ガゲギグゲゴガ
だんだんだぶだぶ　ダデヂヅデドダ
パラソルぱらぱら　パペピプペポパ