

上富地区

おじいちゃんま

第35号
平成30年9月1日発行
三芳町社会福祉協議会
TEL 049-258-0122
FAX 049-258-0180

「ご存知ですか」「オーラルフレイル」 「かむ力の低下」は「身体の衰え」のサイン



食事でよく食べこぼすようになった。かたいものがかめなくなり、むせるようになった。また最近、話し相手から「何？」と聞き返されることが多く、滑舌が悪くなったみたいだ。

これらはちよつとしたトラブルみたいですが、この状態が続くのは「口の働きの衰え」であり、これが「オーラルフレイル」の始まりなのです。

英語で「オーラル」は「口・口腔」、「フレイル」は「衰え・虚弱」を意味し、2つの単語を合せて「オーラルフレイク」、すなわち「口の機能の衰え」のことを言います。そして専門家の間では、「オーラルフレイク」は身体の衰えの重要なサインで、身体全体、さらには精神的な部分も含めて、健康

と大きな関わりがあるとされています。

特に高齢者は、口の機能が衰えかみにくいと感じると、かたいものを避け柔らかい食べ物を選びがちになり、栄養が偏ってきます。その状態のままですと、かむ機能はどんどん落ちて、食べられるものがますます減り、低栄養や筋力の低下から、やがて要介護状態に陥ることになります。

口が担う大切な2つの役割は、「食べ物を噛んで飲み込む栄養摂取の入口」と「会話を行うコミュニケーションの窓口」です。口の重要性と言うと誰でも食べる事を真っ先に思い浮かべると思いますが、もう一方の話すこともとても大事なのです。口を動かす機能が低下すると

話すことがなんとなくスムーズでなくなりやすくなります。そうすると、人と会って話すことがおっくうになり、次第に外出をしなくなりやすくなります。すなわち閉じこもりです。これは一人暮らしの高齢者に多くみられることです。

◆舌や唇の働きも重要です

十分にかむためには歯が重要なことは言うまでもありませんが、最近歯医者さんの間で、かむためには舌や唇、口を動かす力がとても重要だということがわかってきたと言われています。

高齢になると、かむために必要な口周りの筋肉が衰えていきます。舌は筋肉の塊ですので、使わないでいると衰えて小さくなっていきます。また高齢者は、咀嚼回数、舌の圧力、舌の反復運動の回数が低下していきます。

◆口の機能の衰えチェック

次のような状態を感じたら口の機能の衰えの兆しです。一度歯科医に相談しましょう。

- ・かたいものが食べにくい
- ・口角にご飯粒がよく付く
- ・良く食べこぼしがある
- ・飲み物でむせることが多い
- ・口が渇くようになった

- ・口臭が強くなった
- ・滑舌が悪くなった

◆かたいものを食べ会話を楽しもう

「口の機能の衰え」の予防・改善のために、次を実践しましょう。

《日常生活で意識すること》

- ・歯と口を清潔に保つ
- ・食事の際は、意識してかたいものを食べる
- ・なるべく奥歯をかむ
- ・友人などと会話を楽しむ
- ・新聞など、声を出して読む
- ・カラオケで歌う

《新しく取り組むこと》

- ・口の開閉と舌のストレッチ
まず口をゆっくり大きく開け、次に口をしつかり閉じ、舌を上あごに強く押し付け、奥歯をかみしめる
- ・舌のストレッチ
口を大きく開け、舌をできるだけ出す、上唇を舌でさわる、舌を出し左右の口角にさわる
- ・口輪筋の運動
頬をふくらませ舌を上あごに押し付ける、口をすぼめる
- ・パタカラ体操
「パ」「タ」「カ」「ラ」
「パパ」「タタ」「カカ」「ララ」
を大きな声で言う



みなさん参考になりましたか？



お誘いとお知らせ

平成30年9月

日	月	火	水	木	金	土
						1 サロンきぼう 上富3区第1集 会所 13:30～
2	3	4 料理クラブ ふれあいセンター 10:00～	5	6	7 歌声喫茶 ふれあいセンター 1部10:00～11:20 2部13:00～14:20	8
9	10 いもっこ体操 上富1区第1集 会所 13:30～	11 書道クラブ ふれあいセンター 10:00～	12 けやき並木会食会 ふれあいセンター 12～14時	13	14	15
16	17 敬老の日	18 塗り絵クラブ10:00～ ひだまりカフェ 12:30～14:30 ふれあいセンター	19	20	21	22
23 秋分の日	24 振替休日	25 サロンなでしこ 上富1区集会所 13:30～15:00	26	27	28	29
30						

●会食会「けやき並木」
日時：毎月第2水曜日12～14時
対象：上富地区在住の65歳以上の
お一人暮らしの方
場所：ふれあいセンター
参加費：400円
お問合せ：社協 ☎258-0122

●ふれあいセンター
個人利用について
日時：火・土 9時30分～16時
料理クラブ：9月4日10時～12時
書道クラブ：9月11日10時～12時
歌声喫茶：9月7日10時～11時20分
13時～14時20分
塗り絵クラブ：9月18日10時～10時50分
ひだまりカフェ：9月18日12時30分～14時30分
※教室によつて必要な道具や参加費がかか
る場合がございます
お問合せ：☎258-7211

●きぼう
日時：毎月第1土曜日13時30分～
場所：上富3区第1集会所
参加費：100円
お問合せ：西片和子さん
☎259-6079

●なでしこ
日時：毎月第4火曜日13時30分～15時
場所：上富1区集会所
お問合せ：小高尚子さん
☎259-5825

●いもっこ体操
日時：毎月第2月曜日13時30分～
場所：上富1区第1集会所ホール
参加費：無料
持ち物：上履き・飲み物

お役立ちコーナー

困りごと*心配ごと*相談したいこと*話を聞いてほしい*手伝ってほしい
ご相談下さい!! 三芳町社会福祉協議会 TEL 049-258-0122

<福祉資金の貸付>

急な出費があつて生活費が足りない、光熱費を滞納してしまつたなど、お金のやりくり
に困つたとき、ご相談下さい。
限度額：一世帯5万円（無利子）
※貸付には審査があります。
※民生委員による生活相談を
あわせて行います。

<あんしんサポートねっと>

郵便物がいろいろ届くけど内容がよくわからない、時々通帳が見つからないなど、ふ
だんの生活で一人で判断することに不安の
ある方が安心して暮らせるように、生活支
援員が定期的に訪問し、福祉サービスの利
用・生活上の手続きなどをお手伝いします。
料金：1回1時間1,200～1,600円
（お手伝いの内容による）

<お話を聴くボランティア>

ご希望の日時にあわせて、月1～2回
お話を聴くボランティアがご自宅にお
伺いします。訪問するのは、傾聴ボラ
ンティア「なごみ」の会員で、お話を
聴くことについての基礎知識を身に付
けています。お話した内容の秘密は守
ります。
料金：無料