

岐阜市地域包括支援センター 岩野田だより

回覧

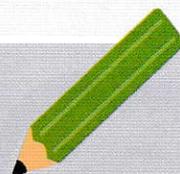
第47号

令和6年8月

岐阜市地域包括支援センター岩野田では、高齢者の皆さまの健康づくりを応援しています。今回は、お口のはたらきが衰えた状態（「オーラルフレイル」と呼ぶ）を予防するための健康教室についてご案内します。

オーラルフレイルは簡単にチェックできます！

- ✓ 自分の歯は19本以下である
- ✓ 半年前と比べて固いものが食べにくくなった
- ✓ お茶や汁物などでむせることがある
- ✓ お口の渇きが気になる
- ✓ 普段の会話で言葉をはっきりと発音できないことがある



上記5つの項目のうち2つ以上当てはまる場合は、オーラルフレイルが心配されます。
(オーラルフレイルについて、詳しくは裏面をご覧ください)
＜参考文献＞ オーラルフレイル3学会合同ステートメント

オーラルフレイルを予防・改善するための適切な方法を学びたい方は、
下記の「**おいしく食べよう教室**」へぜひご参加ください！



● 参加にあたっては**事前の申し込み手続き**が必要となります

岐阜市 介護予防・日常生活支援総合事業

おいしく食べよう教室

定員15名

教室では、最初に飲みこむ力や噛む力など、自分のお口のはたらきを知ることから始めます。歯科医と歯科衛生士により、自宅でできる健口体操やケア方法について、実践を交えながら楽しく学ぶことができます。

- 利用可能な方： 65歳以上の方で、かつ基本チェックリストにて「事業対象者」の判定となる方、または「要支援1・2」の認定をお持ちの方
- 参加費： 無料
- 日程・会場： **全4回コース・岩野田公民館**
 - ① 9月12日(木)
 - ② 10月10日(木)
 - ③ 11月14日(木)
 - ④ 12月12日(木)13:45～
15:15



○ 申し込み/問い合わせ：岐阜市地域包括支援センター岩野田

☎(058)214-4640

* 教室参加についてご不明点はお気軽にご相談ください

早めの気づき・ケアが大事！

オーラルフレイル



オーラルフレイルとは、お口のはたらきが「健常な状態」と「低下している状態」との間の状態をいいます

放置すると様々なリスクが高まります
予防することで健康寿命を延ばしましょう！

● 健常な状態 ●



身体的にも健康

お口が渇く
ニオイが気になる

自分の歯が少ない
あごの力が弱い

滑舌が悪い
舌が回らない

口のまわりの“**軽微な衰え**”が
つみかさなると…

固い食べ物が噛めない
やわらかい物を食べる

むせる
食べこぼす

● 低下している状態 ●



低栄養
筋肉の減少
身体的衰え



要介護状態
寝たきり

適切に対策すれば
改善も可能

オーラルフレイル

オーラルフレイル予防に大切なこと

- ・ バランスの取れた食事を摂る
- ・ 舌やお口まわりの体操をする
- ・ かかりつけ歯科医をもつ
- ・ 日頃から口のささいな衰えに注意する



<参考文献> オーラルフレイル3学会合同ステートメント

「おいしく食べよう教室」へ参加して、一緒に予防方法を学びましょう！

岐阜市地域包括支援センター岩野田

- 担当地区 岩野田・岩野田北
 - 開所時間 月曜日～土曜日 9:00～17:00
(祝日・年末年始を除く)
 - ご相談は無料です
 - 秘密は厳守いたします
- 岐阜市栗野東5丁目173番1
☎058-214-4640
(開所時間外の緊急時の相談は、転送電話で対応)

