

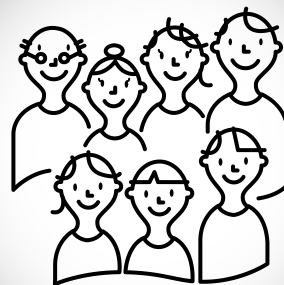


さわやか

フレイル(虚弱)

に陥る前に、口腔ケア

フレイルとは、高齢者の身体機能や認知機能が低下して虚弱となった状態をいいます。これは健康な状態と、要介護状態(日常生活でサポートが必要な状態)の中間の状態といえます。第2段階の栄養・口腔期(オーラルフレイル期)までに適切な対応をおこなうことで、再び元気を取り戻し、健康寿命を延ばすことが可能となります。



市民健康ガイド

【フレイル(虚弱)の進み方】

生活の質が徐々に低下

疾患や薬が徐々に増加

第1段階 プレフレイル期(社会性・こころ期)	第2段階 オーラルフレイル期(栄養・口腔期)	第3段階 サルコ・ロコモ期(身体面)	第4段階 重度フレイル期
・社会生活の広がり低下 ↓ ・活動量の低下 ↓ ・意欲の低下、うつ ↓ ・口腔への関心低下 ↓ ・歯の喪失	・滑舌の低下 ・食べこぼし、むせ ・噛めない食品増加 ↓ ・食欲の低下 ・食品の偏り	・かむ力の低下 ・舌の動きの悪化 ・食べる量の低下 ↓ ・筋力、筋肉量の低下 (サルコペニア・ロコモティブ症候群) ・低栄養 ・代謝の低下	・のみ込みの障がい ・かむ機能の障がい ↓ ・フレイル(虚弱) ・運動、栄養障がい ↓ ・要介護

- ・実はこの「オーラルフレイル期」に回復のポイントがあります。
- ・この時期は特に栄養・口腔機能の低下がおこってきます。

対策

- 1: 歯周病やむし歯の治療をする
- 2: 定期的にかかりつけ医に口腔状態を見てもらう
- 3: 毎日の歯磨きをしっかりと
- 4: 入れ歯のお手入れも忘れずに
- 5: よくかむ
- 6: うがいをする
- 7: 口腔体操を行う

からだやこころの衰えを感じたら、ぜひ口腔のチェックもしてください。お口に関するご相談は歯科衛生士、またはかかりつけ歯科医まで。

元気がみつかるところ
「ほろカフェ」

「工房赤平虹の架け橋」の通所者がカフェスタッフをつとめている、誰もが気軽に参加できるコミュニティカフェです。手づくりスイーツを味わいながら健康について楽しくお話ししませんか。

日時 3月9日(木) 14:00~16:00

場所 あかびら市立病院 かあさん食堂「ほらん亭」

テーマ 「体成分測定～自分を知って生活改善」・「認知症について」



今月のお知らせ



「ずっとそばにいるよ」

「ちゃんと眠れてる？」

大丈夫？」

その言葉を 待っている 人がいます。

「よく頑張ってるよね」

「つらかったね、
ここに相談してみようよ」

3月、自殺対策強化月間です。

みんなで取り組もう「いのち支えるゲートキーパー」

～ゲートキーパーとは～

変化に気づく 耳を傾けねぎらう 支援先につなげる 温かく見守る

特別な資格は必要ありません。

こころの健康相談統一ダイヤル

おこなう まもろうよ こころ

☎ 0570-064-556

支援情報検索サイト

<http://shienjoho.go.jp/>

よりそいホットライン(24時間対応)

フリーダイヤル つなぐ ささえる

☎ 0120-279-338

FAX 03-3868-3811

献血車ひまわり号 がやってきます！

日程	場 所	時 間
3月6日(月)	赤 平 市 役 所	10:00～12:30
		14:50～16:30
3月7日(火)	あかびら市立病院	10:00～11:20
	平 岸 病 院	12:30～14:00
	ふれあいホール前	15:00～16:30



献血車ひまわり号が左記の日程で市内を巡回します。皆さんのご協力をお願いします。

献血をすると後日、血液検査結果が郵送されるので、定期的な健康管理ができます。この機会に、献血で健康チェックをしてみませんか。

問合せ 健康づくり推進係 ☎ 32-5665 FAX 34-4188