

オーラルフレイルの特徴

オーラルフレイルとは「噛む・飲み込む・話す」などのお口の機能が、加齢などにより衰えてしまうことを指しています。例えば、噛む力が衰えて固いものが食べにくくなると、やわらかいものばかり食べるようになり、噛むために必要な筋力がさらに低下してしまう、といった悪循環に陥りやすいことが特徴です。また食事や会話に不具合が出ることで、身体に必要な栄養が摂れなかったり、会話が減ることで社会とのつながりが薄らいでしまうというように、生活全般に影響が出てしまう可能性がある状態です。だからこそ、気づいた時に予防に取り組むことが大切です。

「フレイル」という言葉をよく聞くようになりました。フレイルを予防するためには、①栄養（口腔・食事）②運動③社会参加の3つの柱が重要であるといわれています。この3本の柱はお互いに影響し合っているため、どれか1つだけに取り組みばよいというものではありません。今回はその柱の1つである、栄養（口腔・食事）について考えてみたいと思います。

フレイルへの連鎖を断ち切り、いつまでも自分らしく生きる！

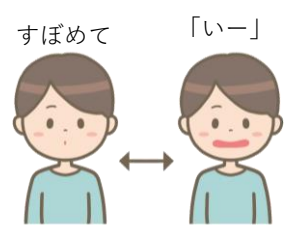


「地域包括支援センター」は、介護保険法に基づいて作られた、65歳以上の方のための相談・支援を行う機関です。市役所の委託で運営しています。

やってみよう、口腔体操！

① 口や舌の動きをスムーズにする体操

- ① 口をすぼめる
- ② 「いー」と横に開く



② パタカラ体操

- ① パ：唇をはじくように
 - ② タ：舌尖を上の前歯の裏につけるように
 - ③ カ：舌の奥を上あごの奥につけるように
 - ④ ラ：舌をまるめるように
- ※各発音8回を2セットやってみましょう。



フレイル栄養編

皆さん、フレイル予防のため、運動を心掛けていると思います。栄養面はいかがですか？運動後45分以内のたんぱく質摂取が筋肉形成に効果的ということをご存じでしょうか？運動をした後にたんぱく質をちょい足ししましょう♪

☆おやつ代わりにちょい足したんぱく質☆
 ゆで卵 鰹節 プロセスチーズ
 かまぼこ ヨーグルト アボガド



口やほほ、口の周りや舌の筋力が高まることで、舌がなめらかに動き、食べ物を飲み込みやすくします。



フィッシング詐欺にご注意ください！！

こんな電話やメール、受け取ったことはありませんか？

- ・未払い料金(電気・ガス・水道)
- ・国税庁から申告漏れ
- ・クレジットカードの不正利用
- ・銀行カードの不正利用

「未払い」「申告漏れ」「不正利用」など、不安を煽る内容



- ・住民税や保険料の還付金
- ・定額減税受け取り

お金を受け取れる！？と思ってしまう、「お得情報」

冷静に考えて！！**全て詐欺**です。
不審な電話は出ない！！
メールは開かない！！
フィッシング詐欺は、**週末に多い**傾向があります。皆さん！気をつけて下さい。

- ・荷物受け取り日時の変更
- ・●●会社からの配達のお知らせ

「注文していない」荷物の連絡



『わたしの望みノート』が新しくなりました！



資料編 (ピンク A4版16ページ) 記入編 (みどり A4版21ページ)

これから先のしあわせに繋げるため、そして万が一のときに備えて、元気なうちから、自分の想いや希望を整理してみましょう！
これまでの生活を振り返り、これからの人生を自分らしく過ごしてみませんか？
柏西口地域包括新センターの窓口でも配布しています。

豊四季台団地商店街『地域活動館』にて、第3金曜日13:30～15:30、終活応援ルームを開催しています。一緒にエンディングノートを書いてみませんか？

わたしの望みノートは、身寄りのない高齢者の支援から誕生した、柏市社協版のエンディングノートです。今までのノートから、令和5年12月に新しく改訂し、ダウンロードが可能となりました。

柏市社協版
エンディングノート



豊四季台地域では、「さんあいネットワーク」という誰もが困ったときに助け合える繋がり作りに取り組んでいます。
パンフレットが柏西口包括にありますので、興味がある方は是非お気軽にお声かけください。



さんあい
ネットワーク



朗らかニコニコ教室

- ★いつまでも住み慣れた地域でいきいきと自分らしく暮らすために！
今から健康作りに取り組みましょう！★
- ★みんなで一緒に楽しく、「講話の受講」や「簡単な運動」等を行います。

- 場所：豊四季台近隣センター
- 日程：毎月 第3金曜日
- 時間：午前10時～11時30分まで
- 対象：65歳以上の方
- 申し込み：要予約



(柏西口地域包括支援センター 04-7142-8008)

※天候の影響で、変更・中止になる可能性もあります。



5月のニコニコ教室の様子



イベント日記で西口包括の取り組みをチェック！