



「オーラルフレイル」にご用心！

「オーラルフレイル」という言葉を知っていますか。噛んだり、飲み込んだり、話したりする口の機能の衰えのことを言います。ちょっとした口のトラブルが引き金となって、全身の健康を脅かすことがあります。

健康で自立した暮らしを長く保つためには、オーラルフレイルに気付き、予防や改善のための努力をすることが大切です。まずは、セルフチェックから始めてみましょう。

- | | |
|--------------------------------|--------------------------|
| 1. 半年前に比べて、堅いものが食べにくくなった…2点 | <input type="checkbox"/> |
| 2. お茶や汁物でむせることがある…2点 | <input type="checkbox"/> |
| 3. 義歯をしている…2点 | <input type="checkbox"/> |
| 4. 口の渴きが気になる…1点 | <input type="checkbox"/> |
| 5. 半年前に比べて、外出が少なくなった…1点 | <input type="checkbox"/> |
| 6. たくあんのような堅さの食べ物を噛むことができない…1点 | <input type="checkbox"/> |
| 7. 歯を磨くのは、1日に2回未満…1点 | <input type="checkbox"/> |
| 8. 歯科健診を、1年のうちに1回も受診していない…1点 | <input type="checkbox"/> |

参考：東京大学高齢社会総合研究機構 田中友規、飯島勝矢

チェックがついた項目の点数の合計が…
3点以上の人は、オーラルフレイルの危険性があります。歯科医院に相談してみましょう。

2点以下の人は、口や首の周りを大きく動かすなど「お口の体操」をして予防するよう心がけましょう。

市では、地域の集会所で「お口の健康講話」を実施しています。この機会に、介護予防や健康づくりについて考えてみませんか。申し込みなど、詳しくは下記まで問い合わせください。

☎長寿社会課地域支援係 ☎364-1204



食から始まる健康づくり

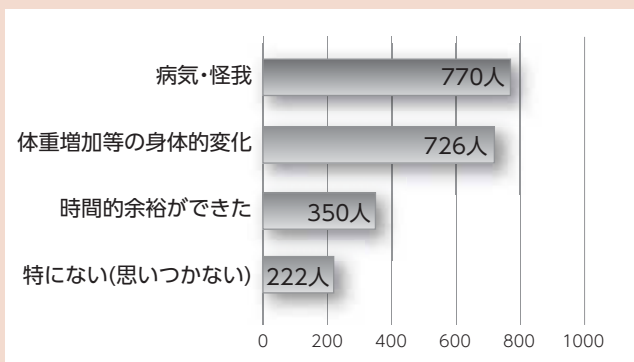


第3期塩竈市食育推進計画「おいしおがま推進プラン」

健全な食生活を目指すきっかけは？

平成30年度市民食育アンケートで「健全な食生活を目指すとしたら、そのきっかけとなる出来事は何ですか」という質問に対し1,384人中770人が「病気・怪我」と回答しました。

健全な食生活を目指すとしたら、そのきっかけとなる出来事は何ですか（複数回答可）



※アンケート結果は、選択肢10項目のうち上位4項目のみ掲載

身体に大きな変化が起きてから行動する人が多いみたい…



大きな病気やけがをする前に、自分や家族の健康・生活習慣について、一緒に考えてみませんか。

市では、下記の相談や講座を行っています。申し込みは、保健センターまで連絡ください。

■健康なんでも相談（要予約）

保健師、管理栄養士が、身体や健康の相談について、お話を伺い一緒に考えます。

■健康を考える栄養教室（食生活改善推進員養成講座）

食を通じた健康づくりについて学びます。11月15日(金)までに申し込みください。

☎保健センター ☎364-4786