

オーラルフレイル予防をはじめよう！

201
～2月1日はフレイルの日です～

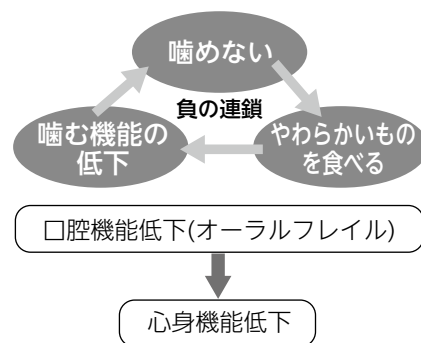
オーラルフレイルとは

年齢を重ねることによって体や心のはたらき、社会的なつながりなどが弱くなった状態をフレイルといい、その中でも「食べる」「飲み込む」「話す」など口の機能の衰えをオーラルフレイルといいます。

最近の生活を振り返って、こんなことはありませんか？

思い当たる方は要注意！オーラルフレイルかもしれません。

- | | |
|--------------------------------------|--|
| ☐ 外出がおっくうになった | ☐ お茶や汁物でむせる |
| ☐ 滑舌が悪くなった | ☐ 固いものが食べにくくなった |
| ☐ 食べこぼしが多くなった | ☐ 食欲がない |



参考：オーラルフレイル対応マニュアル 2019 年版
(公益社団法人日本医師会) 図1-9 より引用

オーラルフレイル予防・改善のポイント

- ・普段のお口のケアをしっかりと
- ・よく噛んで食べる
- ・お口まわりの運動
- ・定期的な歯科健診
- ・楽しくおしゃべり（音読や歌も効果的）

できることから、毎日の生活に取り入れましょう！
市のホームページにフレイル予防に関するリーフレットを掲載しています。



介護予防健康講話のご案内

「元気に歩き続けるための筋力アップ」

運動に関する講話と、自宅で簡単にできる体操を紹介します。

日時：令和6年2月22日(木) 10:30～11:30

場所：マリンプラザ（イオンタウン塩釜1F）

詳細は市ホームページを→
ご覧ください。



申込・問 高齢福祉課地域支援係 ☎022-364-1204

シリーズ・地域支え合い

浦戸地区

桂島区 の皆さんの声をうかがいました 「笑顔が集う ベンチでのひととき」

ある日の桂島。松島湾を望むベンチで“いつものおしゃべり”が始まります。
時間もメンバーもその日によってバラバラ。おなじみの散歩コースでタイミングよく集まると、時間を忘れておしゃべりに花を咲かせています。



ベンチからの眺め

<みなさんの声>

「お互いに遠慮なく何でも話すので楽しいし、話は尽きません。
おしゃべりに夢中になり、もうこんな時間！ということもあります」
「一人暮らしなので、おしゃべりがよい刺激になっています」
「よく使うベンチは日当たりもいいし、草花や海、島々の眺めもよく、
のんびりおしゃべりするには最高の場所です」



生活支援コーディネーター
渡邊 淳さん

集まっている方は、一人暮らしをされている方が多いです。ベンチでのおしゃべりが、島で生活している皆さんの自然な見守りや、つながりの場になっていました。



おしゃべりにお邪魔しました

問 高齢福祉課 地域支援係 ☎022-364-1204