



第2にしぼっぼ新聞

特集 オーラルフレイル

口を鍛えてフレイル予防!

オーラルフレイルとは「歯やお口の働きが弱まった状態」のことです。口の機能が低下すると食事や会話がしにくくなるなど、身体や社会活動全体に影響を及ぼします。次の症状を感じたことはありますか。

オーラルフレイルの症状

- むせる・食べこぼす。
- 滑舌が悪い・舌が回らない。
- 柔らかいものばかり食べる。
- 食欲がない・少ししか食べられない。
- 口が乾く・口臭が気になる。
- あごの力が弱い・自歯が少ない。



一つでも当てはまる方はオーラルフレイルの徴候があります。次のような対策が効果的です。

- ① 口周辺の筋肉を鍛える体操を行う。
- ② 舌や口をしっかり動かす。
(相手と話をする。)
- ③ パタカラ体操、
あいうべ体操をする。
- ④ 食事前の
唾液腺マッサージをする。



こうした対策は口腔周辺の器官の老化を緩やかにし、失われつつある口腔機能を回復させます。スムーズな会話ができれば社会参加も増え、美味しく食事を摂ることができれば栄養状態も改善し、全身のフレイル予防にも繋がっていくのです。

当センターでは今年度、オーラルフレイル予防に力を入れていきます。第1回は旭町住民を対象にオーラルフレイル予防講座を7月15日に開催し、第2回は新富地域住民を対象に来年1月頃の開催を予定しています。オーラルフレイルをもっと知りたいとお思いの方、ご参加お待ちしております。(要申込み)



孤食・共食・黙食

柏西口第2地域包括支援センター

所長 小野田 光芳

「オーラルフレイル」という言葉をご存知でしょうか。食べて飲み込む力などの口腔機能が少し低下した状況のことです。

柏市が行った「健康と暮らしの調査」によると、旭町・新富地域の高齢者の方は柏市内で比較的衰えていると自覚している方が多いこと、また一人で食事をされている「孤食」の方が多いという結果が出ています。

これらを予防・改善していくためには定期的に口腔内の健康状態を歯科医に見てもらうことが重要ですし、本来は「共食」といって誰かと一緒に食べることがフレイル予防につながるとも言われています。

コロナ禍の今日においては皆とワイワイ賑やかに食事をするのが難しく「黙食」を強いられる状況下ではあります。お口の健康を考えたながら、よく噛んで食事をするのもよいかもしれせん。



口から始める介護予防 口腔機能の維持・改善 オーラルフレイル予防講座

日時 7/15(木) 10:00~11:30

場所 旭町近隣センター (2F多目的ホール)

講師 柏歯科医師会附属歯科介護支援センター
歯科衛生士 佐藤 智美氏



コロナ大流行・はや1年半

コロナについて分かってきたこと

COVID19

今、巷でホットな話題といえば「コロナ予防ワクチンを打ったかな？」という事でしょう。ここ1年半くらい社会活動の大変化を引き起こした「コロナ感染」について少し整理をしてみましょう。

「コロナに感染する」予防はSNIJか？

コロナウイルスの飛沫を吸い込んだり、手を介して口に入ることによりウイルスが粘膜に張り付いた状態。
ウイルスは人間の免疫で殺されますが、体調等によって免疫が上手く機能しないと増殖して5、6日で症状を現します。

ワクチン接種について

ワクチンは、新型コロナウイルスに感染した時と似た状態を人工的に作りだすことで、免疫反応を活性化させ、実際に新型コロナウイルスに感染した時に、免疫系が素早くウイルスを攻撃できるようにするものです。このため、免疫反応に伴う症状（打った部位が腫れる、痛くなる、熱が出る）等が起きることがあります。
ワクチンは「感染を防ぐ」のではなく「重症化を防ぐ」ものなので、常に体調を良くして免疫が有効に働くようにしておくことが大切です。
1度目の接種で体内にある程度の免疫状態が作られるため、2度目の接種時に免疫反応が強くなるのが一般的です。接種した人の免疫応答によって起きるので個人差があります。



変異種とは？

コロナウイルスの遺伝子は1本なので、2本の遺伝子と比べて不安定で増殖するときに「形を変える」変異しやすい特徴があります。現在400種類の変異が確認されています。

感染予防策

★引き続き、石鹸と水道水で「手洗い」をすることが基本です。手が洗えない時だけアルコール消毒をします。過度の「消毒や除菌」は「耐性菌」をつくるので注意しましょう。

★また自分の免疫を高めておくことも大切です。免疫反応をしっかりと働かせる基本は食事をしっかりと摂ることです。特にタンパク質、ビタミン・ミネラルを季節の野菜で摂り、睡眠・休息と適度に身体も動かしましょう。もちろんウイルスを取り込まないよう十分な換気、マスクも着用していきましょう。
★屋外では紫外線がコロナウイルスを死滅させるので、散歩は有効です。これからの季節は熱中症に気をつけながら、公園や静かな道を散歩して、心の健康も保つことが大切です。



権利擁護講座「70歳からの財産管理と相続の話」

～老後に備える財産管理サービスと成年後見制度について～
協力：三菱UFJ信託銀行 & 柏市社会福祉協議会

誰しも必ずやってくる「老い」。しかし多くの人はその準備をせずに迎えてしまうために家族は本人の思いやお金の問題で困り果てていきます。
当講座では、そうならないように事前に備えることの必要性をご案内します。
講師は金融機関の立場から三菱UFJ信託銀行のFP（ファイナンシャルプランナー）、成年後見制度の利用促進の立場から6月に発足した中核機関（柏市社会福祉協議会）をお招きします。これを機に備えて安心しませんか。

日時：8/31(火) 13:00～14:30
場所：パレット柏 ミーティングルームFG

定員：15名(申し込み順) ※まん延防止等重点措置が解除され、定員制限が緩和された場合は増員の可能性があります。

※検温、マスクをお願いします。

フレイル予防カードをお持ちの方はご持参ください。



こんにちは！
「認知症地域支援推進員」です！

こんにちは。西口第2包括の認知症地域支援推進員の山田と高橋です。

認知症地域支援推進員とは長ったらしい名前なので推進員と呼ばせてください。

推進員は認知症の人が医療や介護サービスを利用できるように相談に乗るほか、関係機関とスムーズに協力ができるように関係作りなどを行っています。国の認知症地域支援事業の担い手として市町村や地域包括支援センター、認知症疾患医療センターなどに配置されています。

柏市では地域包括支援センターにおよそ30名の推進員がおり、「認知症の方でも地域で生活できるまちづくり」を掲げて認知症の理解者である認知症サポーター（オレンジフレンド）や認知症にやさしいお店（事業所）を増やしたり、認知症の方や家族が互いに交流のできる集いの場（認知症カフェ・オレンジカフェ）を開催しています。

当センターでは特に認知症カフェの充実を目指しており、ご協力を頂ける方を募集中です。ご連絡をお待ちしています。（高橋）