

地域包括支援センターだより 6月号

R6.6.1 第168号

初夏の訪れを感じる季節となりました。いかがお過ごしでしょうか。今月は「お口のフレイルの予防」についてお伝えします。

あなたのお口は大丈夫？ お口のフレイルを見逃さない！！

「フレイル」とは身体のささいな衰えのことで、しっかり対策をとることで元に戻ることができる状態をいいます。

要介護状態のリスクを高める危険な衰えはありませんか？

- 自分の歯が20本未満
- 滑舌が悪い
- かむ力が弱い
- 舌の力が弱い、動きが悪い
- お口の中が乾く
- お茶や汁物でむせることがある
- 半年前と比べてかたいものが噛みにくくなった



3個以上当てはまる方はお口のフレイルの可能性が高いです。今日からお口の対策をしましょう

お口の機能を高める！ チャレンジ早口言葉

続けて3回くりかえし言いましょう

レベル1

- ・東京特許許可局（とうきょう とっきょ きょかきょく）
- ・またママまぶたまばたき

レベル2

- ・スモモも桃も桃のうち 桃もスモモも桃のうち
- ・マンマーの老若男女（ろうにやくなんによ）

レベル3

- ・地図帳でチェジュ島探し（ちずちょうで ちえじゅとうさがし）
- ・おうめの梅田さんが 植えた梅がうめえ 梅干しになった

レベル4

- ・パンダの宝物は パパパンダからもらったラッパ 歩いてパタパタ 慣らしてパタパタ 高かったらラッパで財布の中身は空っぽ
- ・カエルがラリルレロ リルレロラ ルレロラリって鳴いている
- ・鹿もカモシカも鹿の仲間 しかしアシカは鹿ではない 仕方がないので菓子やった

ポイントは背筋を伸ばして大きな声ではっきりと！



お口の健康はセルフケアと専門のケアとの合わせ技がおすすめです

＜愛別町歯科健診＞

歯科医院は「悪くなってから」ではなく「悪くならないように行く」と意識を変えることが大切です。自分では気づきにくい歯・口のトラブルがないか年に1回は確認しましょう

対象年齢	★19歳～74歳の方 ※後期高齢者医療保険加入者を除く	★75歳以上の方 ※後期高齢者医療保険加入者
検診料金	500円	300円
検査内容	①歯科検診（歯の状態の確認） ②歯周病検査（歯肉の炎症状態の確認） ③プラーク付着検査（清掃状態の確認） ④その他所見の確認	①歯科検診（歯の状態の確認） ※総入歯・部分入歯の方は入歯の状態確認等も実施します。 ②歯周組織・粘膜の確認 ③口腔衛生状況の確認 ④その他所見の確認
実施機関	＜愛別歯科医院＞ 愛別町字本町93番地1 ☎6-5522 ※休診日：日曜日、祝祭日、第1・3土曜日	



受診を希望される方は、直接、愛別歯科医院までお申し込みください

※ご予約を制限させていただくことがあります。詳しくは、愛別歯科医院にお問い合わせください。

＜お口の体操教室＞

☆この先10年おいしく食事をするためにお口の健康についてまなびませんか☆

対象	★概ね65歳以上の方	料金	600円
日程	【前期教室】①6月3日 ②6月17日 ③7月1日 ④7月22日 ⑤8月5日 ⑥8月19日 ⑦9月2日（*後期教室は12～3月予定です）		
内容	歯科衛生士によるお口の健康診断・講話・お口の体操等		



*2回目以降からでも参加できますのでお問合せ下さい



申し込み 役場 介護保険係（6-5116）・地域包括支援センター（6-4771）

☆サロン活動紹介します①☆

介護予防の活動のひとつに『サロン』があるのをご存じですか？

高齢者が住み慣れた地域で元気に暮らしていくための活動の場のひとつで、歩いて気軽に立ち寄れる場所で楽しくおしゃべりをしたりしながら自由に交流する自主活動の場です。

愛別町では年齢を問わず気軽に集まれることができる集いの場としての『サロン』を各地区の生活支援コーディネーターさんやサポーターさん等が中心となって行っています。その活動の様子をご紹介していきたいと思ひます。

ふまねっとサロン

【活動日】 毎月最終月曜日 14時～15時 【場所】 蔵ら

4月22日今年度最初のふまねっとサロンが開催され、「笑顔で楽しく歩きましょう」を本日の目標に、男性4名、女性11名が参加されました。



ふまねっとサポーター
阿木さん 野瀬さん 河合さん

今回は3人のふまねっとサポーターさんが中心となり活動を行いました。本日の自己紹介のテーマは『春一番の楽しみ』で、みなさんそれぞれ町内外の桜の名所を紹介してくれました。

あみをよく見てゆっくり一歩一歩「間違えても気にしない」が合言葉です。



ゴールした時には大きな拍手があがりました♪



ふまねっと運動は歩きながら手拍子を打って、歌も歌うといったいくつかの課題を同時に行う運動で、普段よりも脳の神経細胞が活発になり、歩行時のふらつきや認知機能が改善するとされています。

申し込みは必要ありませんのでどなたでもお気軽にご参加ください。

(*6月は愛別神社祭のため17日に行います)

☆介護予防チャレンジルーム☆

簡単にできる介護予防を心がけることが元気へとつながります。

今回は「部首あてクイズ」です。

次の5つの漢字に共通する部首は何でしょう。



(例)

欠	包	司
反	官	食

*ヒント 左側につきます

①

十	平	式
己	舌	

*ヒント 左側につきます

②

月	署	央
召	青	

*ヒント 左側につきます

③

古	口	玉
大	木	

*ヒント 周りにつきます

④

火	少	失
斗	必	

*ヒント 左側につきます

⑤

士	中	今
田	自	

*ヒント 下側につきます

⑥

也	長	玄
厶	瓜	

*ヒント 左側につきます

⑦

戸	丁	少
暴	欠	

*ヒント 左側につきます

⑧

山	立	犬
九	中	

*ヒント 左側につきます

【介護予防チャレンジルーム 4月号の答え】

「イラスト足し算」 ①26 ②33 ③35 ④35 ⑤39 ⑥64



「どこに相談したらいいかわからない…」地域包括支援センターにご相談ください

地域包括支援センターは介護予防教室の開催や、介護や生活に関する相談、高齢者虐待予防や地域のネットワークづくりなど安心して生活できる地域づくりに取り組んでいます。高齢者の介護・福祉・医療・健康等様々な面から総合的にお手伝いさせていただきます。相談窓口です。(※24時間対応)

【役場 地域包括支援センター】愛別町字本町179番地

6-4771 (直通)