



耳よりだより



健康情報をお届けします！

ささいな衰えを見逃さない



オーラルフレイルとは...

お口の些細な衰えは心身の虚弱(フレイル)の前段階と言われています。これを「オーラルフレイル」といいます。

歯や口の働きは老化現象と深く関係することが明らかになってきました。

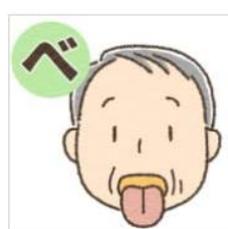
当てはあるものはありますか？

- | | |
|---------------------------------------|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> むせる・食べこぼす | <input type="checkbox"/> 滑舌が悪い |
| <input type="checkbox"/> 食欲がわからない | <input type="checkbox"/> 口が渇く、臭いが気になる |
| <input type="checkbox"/> 柔らかいものばかり食べる | <input type="checkbox"/> 自分の歯が少ない |

2つ以上当てはまったら要注意！



おすすめトレーニング 「あいうべ〜体操」



- * それぞれ1秒ずつキープします
- * 10回繰り返します
- * 食事前にやるのがおすすめです

口を大きく「あ〜い〜う〜べ〜」と動かします

【問い合わせ先】

東部福祉相談センター (85-6110)
南部福祉相談センター (89-8820)

西部福祉相談センター (88-8005)
北部福祉相談センター (88-7260)

