

函南町老人クラブ連合会

○総人口 37,718人 ○65歳以上人口 12,045人 ○高齢化率 31.9%
○シニアクラブ会員数 835人 ○シニアクラブ加入率 6.9%

～函南町老人クラブ連合会～

《概況》

『介護予防講座 オーラルフレイル』の開催

開催日：令和2年1月22日(水) 13:30～

会場：函南町保健福祉センター2階

- ・19の単位クラブから若手の会員各々5名程度募り、介護予防講座として「オーラルフレイル」といったテーマで、わかば歯科クリニックの浅井先生と、芹澤歯科医院の芹澤先生をお招きし講座を開催した。
- ・お口の健康から見たフレイル予防という事で、口腔ケアや食べることの大切さ、そこからくる栄養摂取のことなど、口に関するあらゆる課題について丁寧に説明を受け、そこからのフレイル予防の方法や体操等を学んだ。
- ・参加者も熱心に講座を受けて、講座後も多数の質問もあり有意義な講座となった。

《成果》

- ・今年度は若手委員会で会員が今後とも健康活動を通して若さを保ちながら健康で過ごせるようにするためにはスポーツや健康維持を目的とした活動を実践していくことが決まった。
スポーツに関してはペタンク、グラウンドゴルフ、輪投げを中心に会員が楽しく参加できるようなスポーツ大会を実施、継続ができるようにルールの再確認や参加者を増やす対策を検討した。
健康維持のための勉強会として、今年度は歯科医師をお招きして「オーラルフレイル」をテーマにした介護予防講座を開催した。参加者も講師のお話にしっかり耳を傾け、日常取り組めることを学ぶことが出来た。是非参加者は、地域へ帰って広く他の会員に得た知識を伝えていただきたいものです。
- ・専門家を招いての講座は、普段学ぶことが出来ない知識や技術を得る良い機会であり、日常に活かしていきたいものです。

《今後の方針》

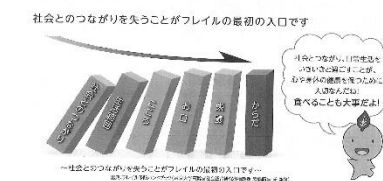
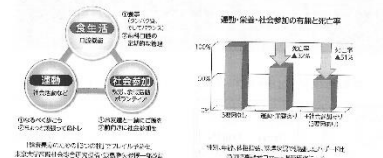
- ・ 専門家を招いての講座を開催することで、健康維持に必要な知識・技術を得ることが出来た。こういった学びの機会は非常に有効であり、今後もそれぞれの専門家を招き、有効な知識を学んでいきたい。
- また、スポーツを通しての健康維持や会員増加で地域の高齢者の活性化に繋げていきたい。

【活動の様子】

フレイル・オーラルフレイル

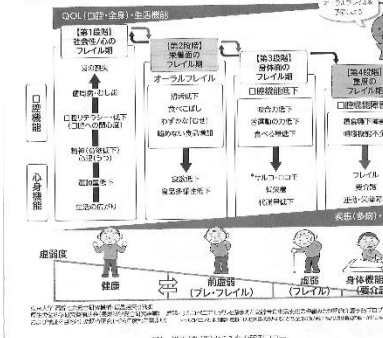
年齢を重ねるごとに身体は言うことがなくなり、若いときと比べて衰えを感じることもあると思います。それは「年のせい」なのではないでしょうか…

高齢に伴って体の機能が弱くなっていく。早急に対処の中心は「フレイル」にあります。これは「身体」の虚衰だけでなく、「社会性」や「こころ」の虚衰という多面的な要素が必要で、認知症やうつ病などとも関係が深いと考えられています。そのため、食生活と口腔機能、運動・社会参加といった「フレイル」を予防することが大切です。そのためには、食生活と口腔機能、運動・社会参加といった「フレイル」を予防することが大切です。そのためには、食生活と口腔機能、運動・社会参加といった「フレイル」を予防することが大切です。



静岡県

お口の機能の衰えが進行すると、食味が低下し、食べられない食料が増えたりします。すると、エネルギー不足が原因で栄養不足となり、健康や生活の質が低下し、フレイルや認知症などのリスクが高くなります。お口の衰えが進行すると、食べられない食料が増えたりします。すると、エネルギー不足が原因で栄養不足となり、健康や生活の質が低下し、フレイルや認知症などのリスクが高くなります。



オーラルフレイル・チェック

1. ささいか、たくあん位の硬さが噛めない。
2. 口の中の調子が悪いせいで、人前で落ち着いて食べられないことがある。
3. 食べに慣しがある。
4. お茶や汁でむせやすい。
5. 口の渇きが強くなる。
6. 滑舌が弱くなっている。

これらの項目の中で、2つ以上が該当する場合は、オーラルフレイルの状態になっていると考えられます。お口の衰えが進行すると、食べられない食料が増えたりします。すると、エネルギー不足が原因で栄養不足となり、健康や生活の質が低下し、フレイルや認知症などのリスクが高くなります。

8020運動 と オーラルフレイル予防

1989年から「健康、自らの力で長生きを楽しみたい」との願いをこめて120歳まで20年余、40分の生存率と「長生き」が2020の割合が達成されています。当院、8020運動の普及率も、現在、約50%に達しています。

この「8020運動」(注)の表の数字「80」とは、80歳まで健康で、「20」とは、20年間の健康寿命を指します。この「8020運動」(注)の表の数字「80」とは、80歳まで健康で、「20」とは、20年間の健康寿命を指します。

「口は命の入口 こころの出口」 ～ 楽しく食べて ふせごうオーラルフレイル ～

ご存知ですか? 「オーラルフレイル」

口は命の入口、こころの出口。口は命の入口、こころの出口。口は命の入口、こころの出口。口は命の入口、こころの出口。

お口の衰えが進行すると、食味が低下し、食べられない食料が増えたりします。すると、エネルギー不足が原因で栄養不足となり、健康や生活の質が低下し、フレイルや認知症などのリスクが高くなります。

お口の機能トレーニング

お口の機能トレーニングの効果を、大勢の人に実践していただく。

- ① 舌の運動 (舌のストレッチ)
- ② 口の運動 (口のストレッチ)
- ③ 口の運動 (口のストレッチ)
- ④ 口の運動 (口のストレッチ)
- ⑤ 口の運動 (口のストレッチ)
- ⑥ 口の運動 (口のストレッチ)
- ⑦ 口の運動 (口のストレッチ)
- ⑧ 口の運動 (口のストレッチ)
- ⑨ 口の運動 (口のストレッチ)
- ⑩ 口の運動 (口のストレッチ)

函南町 オーラルフレイルについて

日時：2020年1月22日(水)
午後13時30分から15時30分まで

講師：わかば歯科クリニック
院長 浅井 秀明先生
芹澤歯科医院
院長 芹澤 祥宏先生

いつまでも
自分の歯で
おいしく食べよう！



講演会にて、オーラルフレイルノートを配布！！
健康に不安が出てきたら、
函南町地域包括支援センターにご相談下さい！
TEL：055-978-1700

