

健康長寿は□元から！ 地域包括支援センターだより

最近、次のようなことがありませんか。

一つでも該当する項目があると、それはオーラルフレイルのサインかもしれません。



チェックしてみよう！

- ☐ 人と会うことや、外出を避けてしまう。
- ☐ □を開けて笑えない。食べられない、話せない。
- ☐ 食べ物をかめない。美味しくない、食事が面倒。
- ☐ 柔らかいものばかりを食べてしまう。
- ☐ 食事のバランスが悪くなった気がする。

○オーラルフレイルとは

かむ、飲み込むなどの口腔機能の軽微な低下や食の偏りなどを含み、身体の衰え(フレイル)の一つです。

滑舌低下や食べこぼし、わずかなむせ、かめな食品が増える、□の乾燥などほんのわずかな症状から始まり、見逃しやすく気付にくいという特徴があります。

* 次回の「ろばカフェ」 *

当事者や家族で語りましょう

○日時

12月9日(金)
午後1時30分～3時

○場所

町文化ホール
憩いの部屋

※変更になる場合があります。

※12月4日(日)に開催される長島フェスタ会場で、ろばカフェを実施しますので、ぜひ参加ください。



【受けよう！歯周疾患検診】

町では令和5年3月末まで、歯周疾患検診を実施しています。

○場所

町内の歯科診療所

○対象

20歳以上のかた

○料金

無料(要予約)

脳トレコーナー

次の銘菓で有名な都道府県はどこでしょうか。

- ① 白い恋人、バターサンド
- ② 赤福餅、関の戸
- ③ 鶴乃子、名菓ひよこ
- ④ 八つ橋、あぶり餅
- ⑤ 草加せんべい、五家宝

問い合わせ先

役場介護環境課
地域包括支援センター
☎(86)1153[直通]



【今日から「あいいうべ体操」】
□の元気を保つために、食事の前や洗面時の鏡の前などで「あいいうべ体操」を始めてみましょう。