

オーラルフレイルを予防しよう！地域包括支援センターだより！

「オーラルフレイルとは」

口腔機能の低下、食べる機能の低下など、身体の衰え（フレイル）のひとつです。

早めに気づき適切な対応をとることが、「健康長寿」につながります。

定期的に歯科診療所で口腔内の診察や義歯の点検などをしてもらいましょう。

※老人クラブやサロンなどで口腔機能に関する講話を希望される場合は、問い合わせください。

「最近こんなことありませんか」

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



問い合わせ先

役場介護環境課地域包括係

☎(86)1153「直通」

【お口の周りや舌の機能低下を予防する体操】

食前に「パパパパ、タタタタ、カカカカ、ララララ」を3回繰り返して行いましょう。



くちびるを破裂させるように



上下の唇

機能低下

吸う・飲むのが難しくなる

「パ」は、唇をしっかりと閉めて発音します。唇を開け閉めする力を強くします。



舌の先を歯切れよく



舌の先

機能低下

食べ物を押しつぶせなくなる

「タ」は舌を上あごにしっかりとくっつけることで発音します。舌の先の力を強くします。



舌の奥をのどに押し付けるように



舌の奥

機能低下

飲み込みが難しくなる

「カ」はのどの奥に力を入れて、のどを閉めることで発音します。舌の奥の力を強くします。



舌の先をクルクルまわして



舌を反らせる

機能低下

食べ物を丸められなくなる

「ラ」は舌をまるめ、舌先を上の前歯の裏につけて発音します。舌を巻く力を強くします。

脳トレコーナー

文字を並べ替えて、正しい言葉にしましょう。
（ ）の中はヒントです。

- ① つりなまひ (3月3日にある女の子のお祝いの日)
- ② うくぼんさ (赤くて丸い実)
- ③ くくびつにく (公園や広場などで楽しめます)
- ④ ぷりっつゅち (春に咲く花)
- ⑤ うぎにひよなん (3月3日に飾られるお人形)

※答えはページ下部にあります。

町長動静

2月〈如月〉

語り、動きます。



- 1日(木) 川床矢岳老人会講話(川床コミュニティセンター)
- JA農政協議会(出水市)
- 2日(金) 阿久根ロータリークラブ災害用間仕切り寄贈式(役場)
- 長島町立中学校再編に伴う住民説明会「鷹巣中学校区」(町開発総合センター)
- 4日(日) 2024獅子島ウォーク(町開発総合センター)
- 5日(月) 行財政委員会先進地視察(神奈川県)
- 6日(火) 8日(水) 石川県災害避難所救済物資炊き出し(金沢市)
- 9日(金) 県町村会定期総会(鹿児島市)
- 10日(土) 原子力防災訓練(町内・町文化ホール周辺)
- 11日(日) 長島ライオンズ旗ソフトボール大会開会式(川床コミュニティセンター)
- 13日(火) 令和5年度北薩地域土地改良事業団体連合会連絡協議会(さつま町)
- 14日(水) 離島振興関係予算説明会(東京都)
- 15日(木) 日本離島センター理事会(東京都)
- 16日(金) 獅子島架橋建設促進期成会知事陳情(鹿児島市)
- 19日(月) 県市町村総合事務組合議会(鹿児島市)
- 21日(水) 群馬県川場村視察(群馬県)
- 22日(木) 全国市町村水産業振興対策協議会常任理事会
- 全国市町村水産業振興対策協議会ご当地グルメフェア(東京都)
- 23日(金) 県下一周駅伝解団式(出水市)
- 24日(土) 三県U-12地区選抜サッカー大会開会式(阿久根市)
- 山口正成氏旭日章受章祝賀会(出水市)
- 26日(月) 町議会学校統合再編調査特別委員会(役場)
- 長島町有害鳥獣捕獲対策協議会総会(開発センター)
- 27日(火) 獅子島子ども第三の居場所協定調印式(獅子島)
- 28日(水) さつま・長・湧水連絡会議 首長等会議(さつま町)
- 29日(木) 市町村職員共済組合理事打合せ会・組合会(鹿児島市)