

# 坂ノ市地域包括支援センターだより

令和4年 夏号

発行 坂ノ市地域包括支援センター

こんにちは、坂ノ市地域包括支援センターです。

地域包括支援センターは高齢者の総合相談窓口です。地域で暮らす高齢者の皆さまが、いつまでも健やかに、住み慣れた地域で生活し続けることができるように、「介護」「福祉」「保健」「医療」など総合的に支援していきます。お気軽にご相談ください。



## 「お口」の健康、大丈夫？

### 栄養

(口腔)

### (口腔)オーラルフレイルの予防

\*フレイルとは？

健康と要介護の中間の状態のことです。早めに気づいて適切な対策を取れば、改善が可能です。

#### ◎オーラルフレイルってなに？

オーラルフレイルとは、噛む力が弱まったり食べこぼしが増えるなど、**口腔機能のささいな衰え**のことで、**フレイルになる前に現れます。**

口腔機能が低下すると、十分に栄養が摂れなくなり、低栄養に陥る可能性があります。また、口は「話す」「表情をつくる」といった人との交流にも重要な役割を果たしているため、早めに気づいてケアすることが大切です。



オーラルフレイルについては「フレイル予防手帳」26ページ～に載っています。

#### ◎オーラルフレイルチェックをつけてみましょう。

■「はい」と「いいえ」のどちらか当てはまる方の点数に○をつけ、合計点数を出しましょう

| 質問項目                          | はい | いいえ |
|-------------------------------|----|-----|
| 半年前と比べて、かたいものが食べにくくなった        | 2  | 0   |
| お茶や汁物でむせることがある                | 2  | 0   |
| 入れ歯を使用している                    | 2  | 0   |
| 口の乾きが気になる                     | 1  | 0   |
| 半年前と比べて、外出の頻度が少なくなった          | 1  | 0   |
| さきイカ、たくあんくらいのかたさの食べ物をかむことができる | 0  | 1   |
| 1日2回以上、歯を磨く                   | 0  | 1   |
| 1年に1回以上、歯医者に行く                | 0  | 1   |

合計 点

| 合計の点数 | 危険性             |
|-------|-----------------|
| 0～2点  | オーラルフレイルの危険性は低い |
| 3点    | オーラルフレイルの危険性あり  |
| 4点以上  | オーラルフレイルの危険性が高い |

合計点数が3点以上の方は、かかりつけの歯科医にご相談ください！  
定期的に歯科医院へ通い、ずっと笑顔で“健康長寿”を目指しましょう！



東京大学医科歯科社会科総合研究機構 田中友規、飯島剛矢 作成



大分市が「フレイル予防手帳」を作成しました。これからも元気に過ごすために必要な①運動②栄養（食生活・口腔）③社会参加の3本柱について、わかりやすく説明してあります。包括センターでも配布しています。ぜひご活用下さい。

# 不審な電話に気を付けて！



6月頃より、大分市内で地域包括支援センターや民生委員を語って、「一人暮らしかどうか」を尋ねる不審な電話が複数確認されています。非通知で何度も電話があり、電話を受けた方が、どこの包括センターか尋ねた所、住んでいる地域とは異なるセンター名を答えたため、怪しいと思い、電話を切ったそうです。坂ノ市地域包括支援センターから、非通知で電話をかけることはありません。

(坂ノ市地域包括支援センター電話番号 592-6686)

また、地域包括支援センター職員がご自宅を訪問する場合は身分証明書を必ず携帯しています。怪しいと思う電話や訪問があった場合は、坂ノ市地域包括支援センターへご連絡ください。



その他、複数の高齢者方に防犯協会やコールセンターを名乗る者から「あなたの個人情報複数の会社に漏れている。削除するには、代わりに者を登録しなければならない」といった不審電話もかかっています。不審電話がかかってきたら、相手にせずに電話を切り、すぐに家族や警察に相談してください。



## 坂ノ市包括主催の教室

フレイル予防や健康維持のためにぜひ、ご参加下さい。

坂ノ市地域包括支援センターは、高齢者の皆さまが、健康でいつまでも元気に生活できるよう運動を主体とした介護予防教室を開催しています。

### <丹生元気クラブ> 開催中！

大分市民健康づくり運動指導者の運動教室です。ストレッチや脳トレ等、緩やかな運動を行います。

場所：丹生校区公民館

日時：第1・第3木曜日

13時30分～15時

費用：無料

対象者：運動したい方

(年齢・地域は問いません)

\*事前申し込み不要。開催日にお越しください。お問合せは下記、包括センター電話番号まで。

### <坂ノ市元気クラブ>

開催予定

理学療法士や健康運動指導士が指導します。楽しみながらできる運動です。

場所：坂ノ市公民館

日時：次回12月 日程調整中

10時～12時

費用：無料

対象者：65歳以上の運動したい方

(地域は問いません)

\*事前申し込み必要。下記、包括センター電話番号へご連絡ください。

### <小佐井元気クラブ>

開催予定

理学療法士が筋力や体力をつけるための運動を指導します。

場所：小佐井校区公民館

日時 9月14日(水)

10時～12時

\*3月も実施予定

費用：無料

対象者：65歳以上の運動したい方

(地域は問いません)

\*事前申し込み必要。下記、包括センター電話番号へご連絡ください。

\*動きやすい服装で水分やマスクをご準備下さい。

\*新型コロナウイルス感染状況等で教室の開催が延期、もしくは中止になる可能性もあります。

お問合せは地域包括支援センターまでご連絡下さい。

坂ノ市地域包括支援センター TEL 592-6686