

デイケア通信

十月号



二十四節季

寒露 十月八日 露が寒さで凍ろうとする。
霜降 十月二十三日 霜が降りるほどに寒くなる。

オーラルフレイルを知っていますか？

オーラルフレイルとは、口のフレイル（虚弱）という意味の造語で、口の機能低下に注目した概念です。最近むせやすくなった、食べこぼしが増えた。食欲がない。軟らかいものを好んで食べるようになった。滑舌が悪くなった。口が乾きやすくなった。歯が抜けたままになっている。など。これらのような口に関する“ささいな衰え”がオーラルフレイルです。以下の五つの項目のうち、二つ以上当てはまる場合は、オーラルフレイルの疑いがあるとされます。

- ・ 二十本未満の歯しか残っていない
- ・ 半年前よりも硬いものが食べにくくなった
- ・ お茶や汁物でむせることがある
- ・ 口の中が乾くことが増えた
- ・ 滑舌が悪くなったと感じる

口のささいな衰えを甘く見てはいけません。オーラルフレイルの人はそうでない人と比べ、二年以内に身体的フレイルを発症する確率が二四四倍という報告もあるのです。

口腔の体操（摂食機能訓練）

舌、くちびる、ほお、のどの筋肉を鍛えることで、口腔機能や嚥下（飲み込み）機能の維持・向上をはかることができます。「口の寝たきり」を防ぐために、毎日の生活に口腔の体操を取り入れましょう。

口を閉じたままほおを
ふくらましたり、ずぼめたりする



舌を出して上下に動かしたり、
左右に動かしたりする



口を大きく開けて、舌を出したり
引っ込めたりする



口を閉じて、口の中で舌を上
下したり、ぐるりと回したりする



総務課より

利用料のお支払いは、毎月二十日迄にお願いいたします。窓口での支払いは午前九時～午後四時の間、年中無休です。

10月の主な予定



- 5日（月）～
- 9日（金）体重測定
- 5日（月）タンメン
- 12日（月）お楽しみ献立
- 22日（木）手作りおやつ
- 28日（水）ご当地（山梨県）
- 29日（木）セレクト食

10月5日（月）
昼食にご提供！



タンメン

写真はあくまでイメージです。