

地域包括支援センター坂下通信

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

オーラル(口腔の)フレイル(きよじゃく 虚弱)、を意味します。

分かりやすく言い換えると、

「加齢とともに起こる歯や口の働きの衰え」です。

筋力や心身の活力が低下する(フレイル)の1つです。



・オーラルフレイルの始まりは・・・

○滑舌が悪くなった気がする。

○食べこぼしすることが多くなった。

○むせやすくなった。

○噛めない食品が増えた。

○口の中が乾燥する。



こうした状態が続くようであれば、“オーラルフレイル”(歯や口の働きの衰え)の可能性ががあります。早めに予防していくことが大切です。

次号ではオーラルフレイルの予防方法についてご紹介します。

地域包括支援センター坂下

春日井市神屋町 1306-1

☎：93-1314

開所時間：月～金曜日 9:00～17:30

出前講座開催、福祉サービス等の



ご相談は 左記まで

担当：桐生、飯田、戸田、杉山、伊藤

新型コロナウイルスの感染拡大を予防しましょう

新型コロナウイルス感染が、再び愛知県内で増えています。春日井市内でも感染が確認されています。年末年始は、人が集まる機会が増えます。感染が高まる「5つの場面」を知り、感染拡大を予防しましょう。

感染リスクが高まる「5つの場面」

①飲酒を伴う懇親会こんしんかい

飲酒の影響で注意力が低下し、大きい声になりやすくなります。

②大人数や長時間の飲食

5人以上の長時間の飲食は短時間の食事に比べ、感染リスクが高まります。

③マスクなしでの会話

マスクなしに近距離で会話をすると感染リスクが高まります。

④狭い空間での共同生活

狭い空間での共同生活は、長時間空間が共有されるため、感染リスクが高まります。

⑤居場所の切り替わり

居場所が切り替わると、気の緩みや環境の変化により、感染リスクが高まります。



地域包括支援センターとは？

地域包括支援センターは、春日井市の委託により運営される高齢者に関する総合相談機関です。支援が必要な高齢者やその家族の状況に応じた各種の保健福祉サービスが総合的に受けられるよう、情報提供や関係機関との連絡調整などを行います。相談は無料です。お気軽にご相談ください。

