

# 地域包括支援センター坂下通信

## オーラルフレイルについて

『オーラルフレイル』は、滑舌低下、食べこぼし、わずかなむせ、かめない食品が増えたなどのささいな口腔機能の低下から始まります。これらの様々な口の衰えは身体の衰え(フレイル)と大きく関わっています。早めに気づき予防することが大切です。

## オーラルフレイルの予防

加齢や服薬等により唾液の分泌量が低下した結果、咀嚼や嚥下困難感などの機能が低下するリスクがあります。また、唾液が少ないと虫歯や歯周病の進行や、口臭の原因になります。

口腔清掃や口腔体操だけでなく、唾液マッサージも行いオーラルフレイルを予防しましょう。

### ○唾液マッサージ

唾液は食べ物を飲み込んだり、口腔の粘膜を保護するために必要です。唾液腺をやさしく刺激することで、唾液がたくさん出るようになり、食べ物が口の中でまとまり、飲み込みやすくなります。

じかせん  
耳下腺



耳の前、上の奥歯のあたり

がっかせん  
顎下腺



あごの骨の内側の柔らかい部分

ぜっかせん  
舌下腺



あごの先の内側、舌の付け根

地域包括支援センター坂下

開所時間：月～金曜日 9:00～17:30

☎：93-1314

春日井市神屋町1306-1

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、戸田、飯田、杉山、伊藤

# 地域包括支援センター坂下のご案内



地域包括支援センターは春日井市からの委託を受けた高齢者の相談窓口です。当センターは坂下中学校区を担当しています。センターには社会福祉士・主任ケアマネージャー・保健師などがおり、互いに連携を取りながらチームで総合的に高齢者を支えています。

## こんな時にお役に立ちます。

### 様々な相談事

(総合相談)

- ・介護保険や施設のことについて知りたい。
- ・高齢者の1人暮らしなので買い物が大変。
- ・物忘れが気になるがどうすればいいか。

### 権利を守ること

(権利擁護)

- ・お金の管理が心配になってきた。
- ・虐待にあっているかもしれない人がいる。
- ・悪徳商法の被害にあわないか心配。

### 介護予防や健康のこと

(介護予防ケアマネジメント)

- ・足腰が弱ってきて心配。
- ・今の健康を維持したい。
- ・介護予防のために取り組むことを知りたい。



### 暮らしやすい地域づくり

(包括的・継続的ケアマネジメント)

- ・地域資源づくり。
- ・地域のネットワークづくり。
- ・ケアマネージャーへの支援。

生活でお困りごとがありましたらお気軽にご相談ください。



### 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。

