

# 西東通信

令和5年  
3月発行

発行者  
介護予防  
センター  
厚別西東



## 老化は口から

健康寿命を延ばすためには、歯の本数を保つことや入れ歯を装着することによりかみ合せを維持することが非常に大切です。しかし、それだけではお口の機能は保てません。お口の周り、舌、喉の筋肉が働くことにより、口腔の機能を発揮することができます。加齢に伴い足腰の筋肉が衰えると同じように口腔周囲の筋肉、舌、喉の筋肉も徐々に弱くなり役割を果たせなくなっていくきます。

これをオーラルフレイルまたは、**口腔機能低下症**と言います。

オーラルフレイルは身体の衰え(フレイル)と大きく関わっています。お口の機能が衰え、食べることが話すことがうまくいかなくなると、栄養が偏ったり、人と関わるからおっくうになったりします。すると、次第に社会とのつながりが薄れ、体の筋力も衰えていき、少しずつ身体の衰え(フレイル)へとつながっていきます。健康に長生きするためにも、お口のささいな衰えを見逃さないことが大切です。



「元気に健康で長生きすること」は、誰もが考える理想の老後です。「まだまだ自分は元気だ」と思える今だから、オーラルフレイルに早めに気づき、予防、改善することで健康長寿をめざしましょう。チェック結果で3点以上の方や、オーラルフレイル対策、予防方法を詳しく知りたい方は一度歯医者を受診されることをお勧めします。

オーラルフレイルチェック項目	はい	いいえ
半年前と比べて、固いものがたべにくくなった	2	0
お茶や汁物でむせることがある	2	0
義歯を入れている※	2	0
口の渇きが気になる	1	0
半年前と比べて、外出が少なくなった	1	0
さきイカ・たくあんくらいの硬さの食べ物を噛むことができる	0	1
1日に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

※歯を失ってしまった場合は義歯等を適切に使って固いものをしっかり食べることができるよう治療することが大切です

### 【チェック結果】

- ① 合計0～2点 オーラルフレイルの危険性は低いです
- ② 合計 3点 オーラルフレイルの危険性があります
- ③ 合計4点以上 オーラルフレイル危険性が高いです

**寄稿** 岡田歯科医院  
おかだガーデン歯科クリニック  
岡田 知之氏



# 4月・5月開催 介護予防教室のお知らせ



※参加費無料・事前申込必要 各自飲み物は持参ください



※参加を希望される方は、開催日 1 週間前までに右記へ電話にてお申し込みください。また、申込者が定員に達した時点で締め切りとします。

日時	内容	会場	定員	その他
4/13 (木) 10:30~11:30	カラダを動かして脳の活性化を図ろう	厚別西地区センター 集会室 B (厚別西 4 条 4 丁目 10-1)	20	講師はオンライン：ルネサンス 動きやすい服装・上靴不要
4/21 (金) 14:00~15:00	セルフケアでカラダの歪みを整える	小野幌会館 ホール (厚別東 4 条 4 丁目 9-3)	25	講師：りまーる接骨院・大楽堂治療院 動きやすい服装・上靴必要
4/24 (月) 10:30~12:00	初めての川柳講座	厚別西地区センター 集会室 B (厚別西 4 条 4 丁目 10-1)	10	講師：三浦先生 筆記用具持参・上靴不要
4/28 (金) 13:30~15:30	初心者 OK！ ノルディックウォーキング教室	小野幌会館 ホール (厚別東 4 条 4 丁目 9-3)	15	講師：井上先生 ノルディックポール貸出必要な方は必ず申込時にお伝えください。 雨天時はホール内を歩く予定です
5/10 (水) 10:30~11:30	セルフケアでカラダの歪みを整える	厚別西地区センター 集会室 B (厚別西 4 条 4 丁目 10-1)	15	講師：りまーる接骨院・大楽堂治療院 動きやすい服装・上靴不要
5/11 (木) 14:00~15:00	栄養講座 塩分について学ぼう	小野幌会館 ホール (厚別東 4 条 4 丁目 9-3)	25	講師：なの花薬局丸谷栄養士 筆記用具持参
5/18 (木) 10:30~11:30	股関節の調子を整える	厚別西会館 2 階 (厚別西 2 条 3 丁目 8-31)	25	講師：リハビリ職 動きやすい服装・上靴不要
5/19 (金) 13:30~15:00	ウォーキングを始める方へ 歩き方・靴などを知っておこう！	DEPO 厚別東店 (厚別東 4 条 3 丁目 2-10)	20	※厚別東ウォーキングスタンプラリーに参加される方を優先します。 講師：理学療法士須川先生・DEPO スタッフ 動きやすい服装いらしてください
5/22 (月) 14:00~16:00	スマートフォン講座 知って得すること 災害時・キャッシュレス決済についてなど	原始林会館 (厚別東 2 条 4 丁目 7-17)	8	どのメーカーの方も参加 OK！申込の際キャリア（ドコモ・ソフトバンク・au 等）をお聞きますのでお伝えください。講師：ドコモショップ厚別西店
5/29 (月) 10:00~12:00	初心者 OK！ ノルディックウォーキング教室	ビレッジハウス集会所 (厚別西 4 条 1 丁目 7-10)	10	講師：井上先生 ノルディックポール貸出必要な方は必ず申込時にお伝えください。 雨天時は体操を行います。

**オンライン介護予防教室を開催しています！**

**毎週火曜日 11:00~11:30**

自宅から参加できます。

プログラム内容やオンライン接続について等  
お問合せください。



【発行者・お問い合わせ先】

〒004-0069

厚別区厚別町山本 750-6 厚別栄和荘 4 階

介護予防センター厚別西東

☎896-5019 (不在時留守番電話)

介護予防センターは札幌市の委託事業です