

すこやか通信

札幌市厚別区介護予防センター大谷地

札幌市厚別区大谷地東5丁目7-10

ナーシングヴィラ大谷地内

TEL：011-894-6110



令和7年度 夏号

皆さんフレイルについて意識していますか？

皆さんはフレイルという言葉ご存じですか？最近健康の話をする際よく出てくる言葉なので聞いた事がある方も多いと思います。フレイルとは高齢になるにつれ心と身体の活力が衰えた状態、つまり健康と要介護の中間の虚弱状態の事を言います。

対策を取らなければ将来介護を必要とする身体になってしまいますが、しっかり予防する事で健康な状態に戻る事が可能です。



厚別区にはこんな冊子があります！

フレイル予防を目的に作成され厚別区で発行されている冊子です。フレイルという言葉は聞いたことあるけど、自分はどうか、何をしたらいいのかわからない、こんな風に思う事ありませんか？そんな時に活用して頂きたいのがこの冊子です。

内容としては、基本チェックリストやフレイル予防に必要な「運動」「栄養」「社会参加」に関する事が掲載されており、各項目以外に医療や高齢者に関する相談も出来るよう最後のページには厚別区内の相談窓口も掲載されています。ぜひ活用して下さい！！

※ご希望の方は介護予防センターにご用命下さい。

～教室日程～
(各教室毎月1回の開催)

☆すこやか倶楽部

- ・報恩学園～第1月曜日10時～11時
- ・光陽団地～第2水曜日10時～11時
- ・やわらぎ～第4水曜日10時～11時

☆ほっとステーション

- ・厚別南会館～第2火曜日10時～11時半

☆サロンあえ～る

- ・厚別南会館～第3水曜日10時～11時半

※詳しくは
介護予防センター大谷地まで



🎤 ヒット曲パズル 🎤

※□に当てはまる漢字をリストから選んで下さい。

①□□海峡・□景色 ②□の□場

③浪速□だよ人□は ④熱き□に

⑤夜□けのフルース ⑥夜□お□

⑦北の□から ⑧□燦燦

⑨この□の花 ⑩舟□

リスト

七 宿 冬 愛 軽 生 北 世
唄 漁 節 心 津 明 桜



お口の健康守れていますか？

皆さんは普段の生活において、お口の健康を意識していますか？

お口の健康とは、食べる事だけではなく身体全体の健康に深くかかわっており

健康が保てなくなると「オーラルフレイル」という状態に陥ってしまいます。

オーラルフレイルとは？

オーラルフレイルとは、歯や口の機能が健康な状態から衰えた状態、つまり最近注目されているフレイル(虚弱)の初期段階に現れる口腔内の軽微な衰えの事をいいます。オーラルフレイルは、加齢による身体の衰えや口腔ケアの不足、生活習慣の乱れなど複合的な影響により引き起こります。

オーラルフレイル
による悪循環



- 1.咀嚼機能の低下 ~ 噛む力が弱くなり硬いものが食べにくくなる為軟らかいものが中心になる。
- 2.栄養不足 ~ 咀嚼力低下により、食事から十分な栄養が摂取出来ず低栄養状態になる。
- 3.運動機能低下 ~ 低栄養状態になる事で、筋力の低下が起こり身体機能の低下や転倒のリスクが高まる。
- 4.社会的孤立 ~ 口腔機能が低下する事で滑舌が悪くなり、会話が減少したり、筋力低下によって外出頻度が減り人との交流や社会との関わりが薄れる。
- 5.精神的悪影響 ~ 社会的に孤立する事で孤独感を感じ、精神的落ち込みやうつ病のリスクを高める可能性がある。
- 6.フレイルリスク ~ 身体機能の低下や精神への悪影響、孤立による社会性の低下などが複合的に起こる事でフレイルになり将来日常的に介助が必要になる。

主な症状



オーラルフレイルの予防

オーラルフレイルの予防には、次の3つの柱が重要になります。

①**栄養**②**身体活動**③**社会参加**、ではこれらの柱を成立させる為に必要な事は何なのか？それは「**キュア**」と「**ケア**」です。ケアはセルフケアの事を指しますが、キュアとは歯科医療の事を指します。つまり適切なセルフケアは大事ですが、自身で出来る事には限界がある為、定期検診や歯科衛生士などの専門職によるプロフェッショナルケアの介入が必要になります。この事から、予防に関しては「キュア」と「ケア」の両輪で考える事が最重要となります。