12月 ほのぼの 南部包括だより

第127号　令和２年12月発行
袋井南部地域包括支援センター
電話　0538-42-7939

みなさん、こんにちは！早いもので、今年も暮れようとしています。どんな１年になりましたか？

今年は東京オリンピック開催☆と喜んでいたのも束の間、新型コロナウイルス感染症により生活スタイルが一変し、マスクの着用や手洗いうがい、アルコール消毒の徹底などが当たり前の毎日になっています。

一日も早く、みんなでワイワイと食事ができるようになると良いですね！

オーラルフレイルは歯や口の働きの衰え

食事で「よく食べこぼすようになった」、「固いものが噛めなくなり、むせることも増えた」さらに「滑舌も悪くなってきた」・・・。こうした状態が続くようであれば、それはささいな口の機能の衰え、“オーラルフレイル”の可能性があります。フレイルから続く要介護状態に陥ることなく、健やかで自立した暮らしを長く保つためには、オーラルフレイルに早く気づき、予防や改善に努力することが重要です。

◎オーラルフレイルのセルフチェック

質問事項	はい	いいえ
□　半年前と比べて、硬い物が食べにくくなった	2	
□　お茶や汁物でむせることがある	2	
□　義歯を入れてる	2	
□　口の乾きが気になる	1	
□　半年前と比べて、外出が少なくなった	1	
□　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		1
□　1日に2回以上、歯を磨く		1
□　1年に1回以上、歯医者に行く		1

合計の点数
0～2点 危険性は低い
3点 危険性あり
4点以上 危険性が高い

（出典）
東京大学
高齢社会総合研究機構
田中友規、飯島勝矢

認知症を遠ざける 楽しい頭のストレッチ

文字を並び替えて、言葉にしてください。

①ラカテ　②ユコビ　③ブンザト　④ウンシゴ
⑤リスマクス　⑥オキリカゴ　⑦ウミカンフセ
⑧ジウセグイン　⑨ボシギウムラワ

＼オーラルフレイル予防のポイント／

◆唾液腺マッサージ

年齢とともに、唾液が出にくくなります。唾液には、むし歯や歯周病をある程度防いでくれる効果があるため、唾液が出なくなると大変です。お口の中の潤いを保つため、唾液腺マッサージを行いましょう。

◆舌体操

外出自粛などで、あまり会話をしない時期が続くと、舌の動きが衰えていきます。舌の動きが衰えてくると、食べ物を飲み込んだりする機能が衰え、誤嚥（誤って気管に食べ物などが流れ込む）しやすくなるため、肺炎を起こしやすくなります。舌体操で舌の機能を維持しましょう。

◆顔面体操＆くちびるの体操

口や頬の筋肉を鍛えることで、食べこぼしを防ぐことができます。また、表情が豊かになり、意識をはっきりさせる効果もあるといわれています。美容にも良いので、顔面体操とくちびるの体操に取り組んでみましょう。

かみかみ百歳体操が効果的です！

おしゃべりカフェ

おしゃべりカフェは、認知症の方やその家族また、介護について知りたい方や、地域の方どなたでも参加できる集いの場です。

◇お茶を飲みながらおしゃべりを楽しみましょう！
◇介護者同士の交流ができます！
◇医療や介護、福祉に関する相談ができます！

12月15日（火） 9時30分から11時30分
袋井南コミュニティセンター

1月19日（火） 9時30分から11時30分
豊沢コミュニティセンター

【南部包括からの耳より情報】

高南見守りちょい助けあい隊
うちボラ部のご紹介

おうちでできる・うちらでもできるボランティア

うちボラ部では、福祉施設や病院で使うためのビニールガウンやビニールエプロンを作製し、静岡県ボランティア協会を通して施設へ寄贈する活動を行っています。

11月17日（火）には、袋井南部圏域の介護保険事業所の皆さんにビニールガウンの作り方を御指導いただき、いざという時の感染予防対策に備えることができました。

初心者でも1時間かからず完成しました(^-^)ノ

認知症を遠ざける楽しい脳のストレッチ 正解は？

①カラテ　②コユビ　③ザブトン
④シンゴウ　⑤クリスマス
⑥カキゴオリ　⑦カミフウセン
⑧イセジングウ
⑨ムギワラボウシ