

みちのく便り

社会福祉法人 みちのく白寿会
 青森市地域包括支援センターみちのく
 青森市港町 3 丁目 6-3
 TEL 017-765-0892
 FAX 017-765-0893
 発行責任者
 理事長 大村 守武
 編集スタッフ
 佐々木 央・米内山 幸治・対馬 晴可
 鳥谷部 奈緒子・佐藤 圭

青森市高齢者介護相談協力員研修会

令和 4 年 6 月 20 日 (月)

青森市教育研修センター大研修室にて青森市高齢者介護相談協力員研修会を開催しました。

『ご存じですか？オーラルフレイル～口から始める健康づくり』と題して。訪問歯科クリニックこすもすの笹原佳子氏をお招きし、口の健康と全身のつながり、口から始める健康づくりについて御講義いただきました。

歯や口の機能は「しっかり食べること」や「楽しく話すこと」など健康的に過ごすことに欠かせません。オーラルフレイル（口腔機能の低下）が進むと全身状態の悪化につながり、糖尿病や心臓病、アルツハイマー型認知症等、様々な疾患が悪化する可能性があるそうです。日頃から口の健康に目を向けオーラルフレイルを予防することが大切です。参加者された方より、「口腔内の健康の大切さが分かった。」「これまで口腔の事を考えたことがなかった。研修に参加して歯周病の恐ろしさを知り、予防のための取り組みを本日から実行したい。」等の感想をいただきました。



オーラルフレイルとは？



オーラル

フレイル

口腔

衰え

口から始める健康づくりのため

- ① かかりつけの歯科医を持ちましょう。
- ② 症状はなくても年 1 回は歯科検診を受けましょう。
- ③ 口腔体操でお口を元気に保ちましょう。

加齢による口腔機能の衰えの事で、食べ物を食べたり、飲み込む機能が低下したり、活舌が悪くなったりと口に関連する機能が低下しつつある状態の事です。

あなたは大丈夫？ オーラルフレイルセルフチェック

質問事項	はい	いいえ
<input type="checkbox"/> 半年前に比べて固いものが食べにくくなった。	2	
<input type="checkbox"/> お茶や汁物でむせる事がある。	2	
<input type="checkbox"/> 義歯を入れている。	2	
<input type="checkbox"/> 口の渇きが気になる。	1	
<input type="checkbox"/> 半年前と比べて外出が少なくなった。	1	
<input type="checkbox"/> さきイカ・たくあん位の硬さの食べ物をかむことができる。		1
<input type="checkbox"/> 1 日に 2 回以上、歯を磨く。		1
<input type="checkbox"/> 1 年に 1 回以上歯科医に行く。		1

合計の点数が

0～2 点

オーラルフレイルの危険性は低い。

3 点

オーラルフレイルの危険性あり

4 点以上

オーラルフレイルの危険性が高い。



かだるカフェを開催しました。

次回 9月9日 金曜日 (予定)
10時00分～11時30分

令和4年6月10日 相馬町地域市民館にてかだるカフェを開催しました。新型コロナウイルスの影響で久しぶりの開催となりましたが、当日は13名の方にご参加いただきました。今回は、みちのく青海荘の作業療法士による回想法を行いました。回想法とは昔懐かしい写真や音楽、昔使っていた家庭用品などを見ながら、昔の経験や思い出を語り合う心理療法の一種で、回想法を行う事で、脳が活性化し認知症の進行予防となるそうです。画面に昔なつかしい日用品が映ると、自然に参加された方より、昔使ったことがある。パッケージが懐かしい等の声が上がリ、話はずみました。体操やストレッチをしたり、脳の健康チェック (Ipad) を行ったり、楽しい時間を参加者皆様と過ごしました。

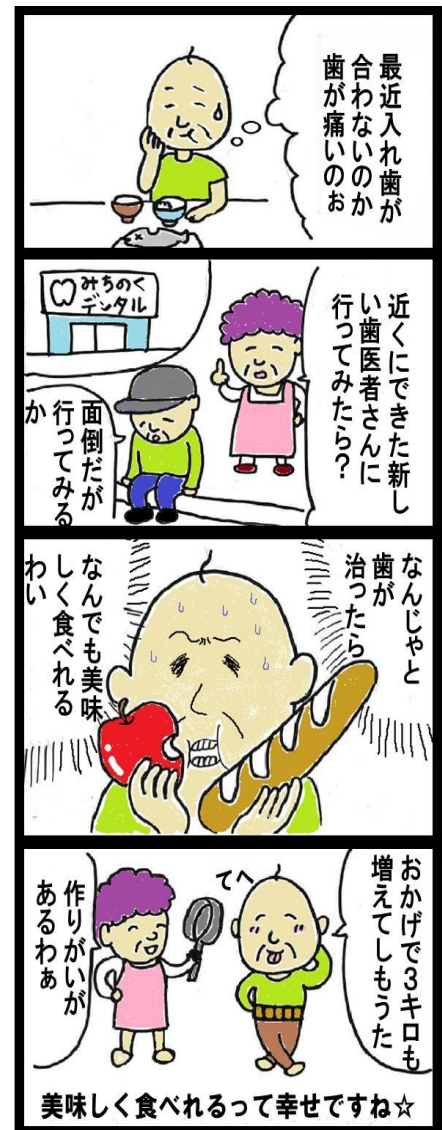


健康カフェ 虹の会を開催しました。

令和4年6月23日 合浦会館にて健康カフェ 虹の会を開催しました。当日は民生委員の方も含め19名の方にご参加いただきました。コーヒーとお菓子を食べながら、包括の保健師によるオーラルフレイルの講話と運動を行いました。日頃から虹の会で運動をされている方が多く、健康に対する意識の高さを感じました。これからも、地域の皆さんが健康的に過ごすために、少しでもお役に立てると嬉しいです。



ゆるゆる4コママンガ ひさかたぶりの歯医者さん



ケヤグー運動の会 会員募集中



ケヤグー運動の会では会員を募集しております。
ご興味のある方は、是非お気軽に見学に来てください。
内容：運動 (ストレッチ等) 対象：運動に興味のある方
日時：第2・第4金曜日 10時30分から11時30分
場所：相馬町地域市民館 料金：1回100円 (会場費)

※新型コロナの感染拡大の状況により中止となることもあるので事前にお問い合わせ下さい。