

地域包括支援センターだより



第117号 令和8年6月1日発行

大垣市 地域包括だより

検索

オーラルフレイルを予防しよう！ 口腔ケアでお口を元気に！



オーラルフレイルとは、「オーラル（口腔）」と「フレイル（虚弱）」という2つの言葉を掛け合わせた言葉で、加齢などによって、お口の機能が衰えることを意味します。適切な対処をせず放っておくと、その衰えが積み重なり、お口の機能の低下だけでなく、食欲の低下や心身機能の低下につながります。噛む力や飲み込む力、滑舌を鍛えて、オーラルフレイルを予防しましょう！

気をつけてほしいお口のサイン

- この半年で固いものが食べにくくなった
- お茶や汁ものでむせることがある
- 普段の会話で、言葉をはっきりと発音できないことがある
- 口の渇きが気になる など…お口の機能が衰えてきたサインです。



オーラルフレイルを予防するための口腔ケア

◎毎食後の歯みがきで、お口の中を清潔にしましょう。

歯間ブラシや舌ブラシの使用も効果的です。

◎定期的に歯科健診を受けましょう。 ◎お口を動かすように心がけましょう。

パタカラ体操をご紹介します！

パ



口をしっかり閉じて「パ」

☆唇を閉じる力を鍛えます。

タ



舌を上あごにつけて「タ」

☆噛む、飲み込む力を鍛えます。

カ



のどの奥に力を入れて「カ」

☆食べ物を食道に送る力を鍛えます。

ラ



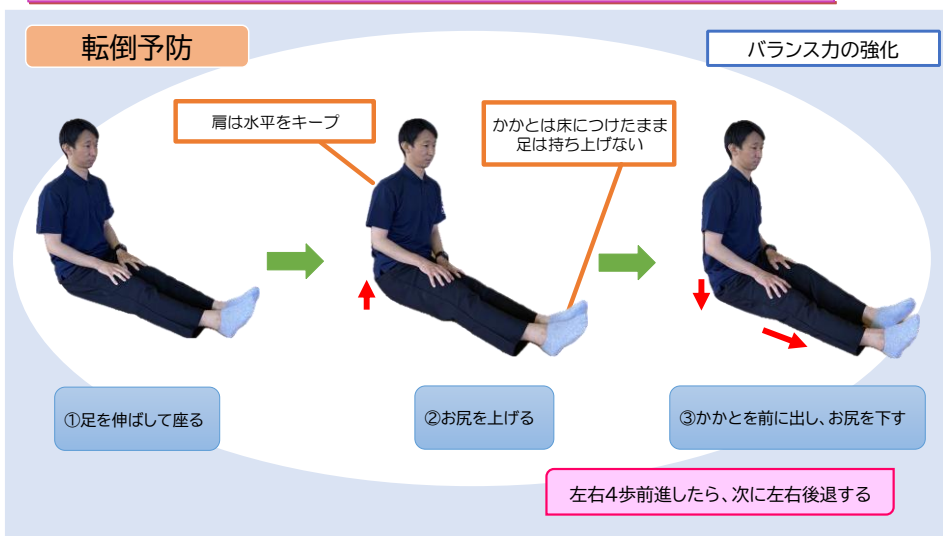
舌を丸め、舌先を上の前歯の裏につけて「ラ」

☆食べ物をまとめる力を鍛えます。

1文字ずつ5回連続で発音（パパパパ、タタタタ）したり、連続して「パタカラ」を繰り返してみましょう！

できることから始めてみましょう！口腔ケアで元気な毎日を💡

★ やってみよう! シルバーリハビリ体操 ★



シルバーリハビリ体操とは

ボールや鉄アレイなどの道具を使わず、どのような姿勢でもできる体操!
いつでも、どこでも、一人でもでき、介護予防のための身体づくりができます!



★ お元気さんの元気の秘訣! ★

「仲間と元気 UP! UP!」(北西エリア)

とある火曜日の午後、お勝山ふれあいセンターの卓球ルームから軽快な音とともに楽しそうな笑い声が聞こえてきます。

のぞいてみると、澤さんを中心に長年のメンバーの方々ペアを変えながらラリーを続けてみえます。おもわず声をかけてしまいお話をいろいろ伺ってみると・・・。

楽しいお話が次からつぎへと出てきて、ポンポンと会話も弾みます。まるでお話の卓球。軽快なやり取りが続きます。見事な足さばきと楽しいお話の後、お歳を伺ってびっくり! 「私はお勝山の福原愛ちゃんよ!」と自己紹介をしていただきましたが、77歳～84歳の皆さんでした。いつも3時間ほどの卓球とおしゃべりを楽しまず。もちろん水分補給を忘れません。

お勝山ふれあいセンターには、このグループ以外に2つの卓球グループがあります。澤さんが中心のこのグループ『なかよし卓球 火・土 G』は、15年ほど前から卓球を楽しんでみえ、メンバーは増えたり減ったりしているものの、いつでも「楽しく仲良く」をモットーに笑いが絶えないとか。

現在も「ヤングマン・ヤングウーマン、ならびに新しい卓球台募集中♡」とのこと。

体を動かして大きな声で笑いたい方、お待ちしております!

ご相談はお住まいの地区の担当地域包括支援センターへ

■大垣市地域包括支援センター

○大垣市役所内 Tel 82-1166 【担当地区】安井・川並・洲本・浅草

■地域包括支援センター大垣市社会福祉協議会

○総合福祉会館内 Tel 77-2255 【担当地区】興文・東・西・南
南杭瀬・日新・静里・綾里・荒崎

○在宅福祉サービスステーション内 Tel 84-7111 【担当地区】和合・三城・墨俣

○上石津老人福祉センター悠楽苑内 Tel 48-0068 【担当地区】上石津

■大垣市地域包括支援センターお勝山

○お勝山ふれあいセンター内 Tel 71-5536 【担当地区】宇留生・赤坂・青墓

■大垣市地域包括支援センター中川ふれあい

○中川ふれあいセンター内 Tel 82-1701 【担当地区】北・中川

※ 相談先がご不明の場合は、お近くの地域包括支援センターまでご相談ください。