

市内に住所のある75歳以上の方に、あんきに暮らすための情報をお届けします

あんきクラブ便り

発行:令和4年7月8日

可児市高齢福祉課 ☎0574-62-1111

第8号

※本便りは各世帯1通の発行となります。

市民の皆さまへ

日頃から新型コロナウイルスの感染防止対策に努めていただき、ありがとうございます。引き続き、体調に気を付けて、基本的な感染対策にご協力ください。

さて、これからの時期、より一層暑さが厳しくなります。コロナ対策も大切ですが、熱中症予防にも心がけていただきたいと思います。暑さやコロナの影響から、出かける機会は少なくなるかもしれませんが、こまめに水分補給をし、エアコン等を使用して暑さを避ける、状況に応じたマスクの着脱により、感染対策と熱中症予防を両立しながら、ご自宅などで体を動かしたり、友達とお話をしたり、楽しく健康に夏を過ごしていただければと思います。

今回の便りでは、オーラルフレイル（口腔機能の低下）について紹介します。お口は健康の入り口です。自宅で長い時間を過ごす運動量が減り、体力・気力の低下を招く恐れがあります。バランスのよい食事をしっかりと食べて、適度な運動を取り入れることで、いつまでも健康で元気に過ごしたいですね。

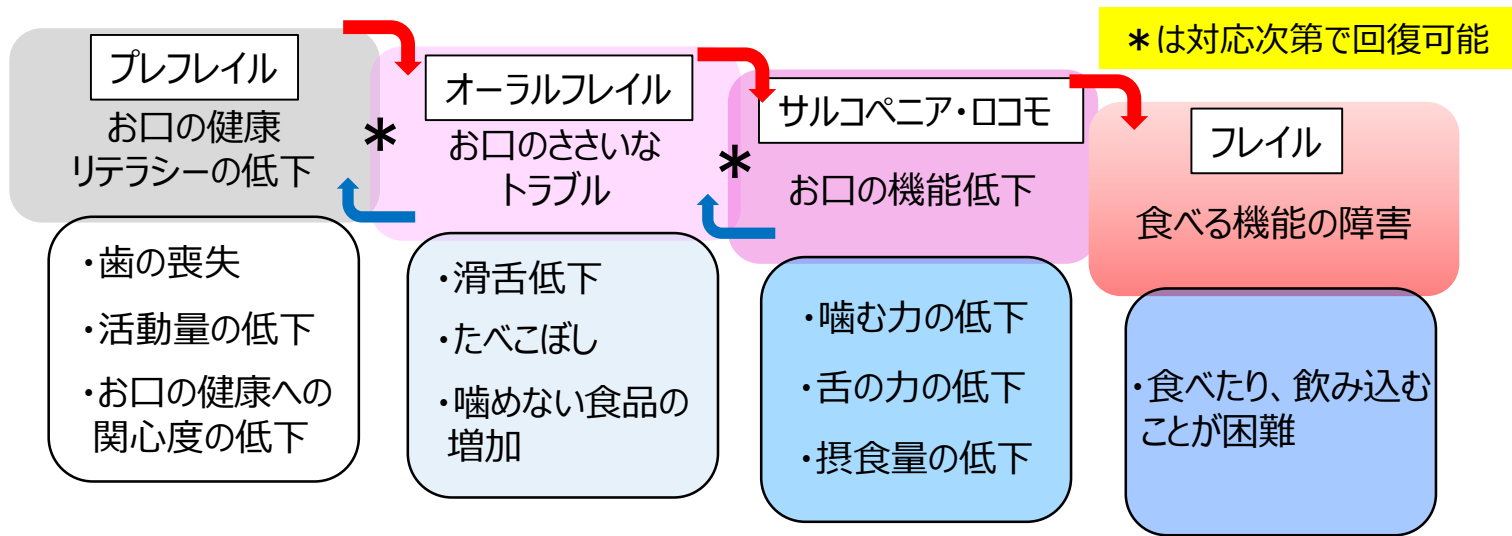
令和4年7月8日

可児市長 富田成輝



ご存じですか？お口の衰え オーラルフレイル

介護につながるような高齢期の心身の衰弱を『フレイル』といいます。
オーラルフレイル（口腔機能の低下）は、全身のフレイルを引き起こす原因になりやすいです。



ささいなお口トラブルあてはまることありますか？

<input type="checkbox"/> むせる 	<input type="checkbox"/> 食べこぼす 	<input type="checkbox"/> 食欲低下 摂食量減少 	<input type="checkbox"/> やわらかいものばかり食べる 	<input type="checkbox"/> 滑舌が悪い
<input type="checkbox"/> 口臭 	<input type="checkbox"/> 歯が少ない 	<input type="checkbox"/> 噛めない 	<input type="checkbox"/> お口が渇く 	

適切な対応をしないで放置すると・・・



サルコペニア、
ロコモなど身体
機能の低下



低栄養



引きこもりなど
心理的フレイル

さらに進行すると・・・



要介護・
寝たきりに

＜オーラルフレイルのチェック表＞

質問事項	はい	いいえ
1.半年前と比べて、硬いものが食べにくくなった	2	
2.お茶や汁物でむせることがある	2	
3.義歯を使用している	2	
4.口の渇きが気になる	1	
5.半年前と比べて、外出が少なくなった	1	
6.さきいか、たくあんくらいの硬さの食べ物を噛むことができる		1
7.1日に2回以上、歯を磨く		1
8.1年に1回以上、歯科医院を受診している		1
合計		

4点以上・・・危険性高い

3点以上・・・危険性あり

0～2点・・・危険性低い

東京大学高齢社会総合研究機構：田中友規、飯島勝矢

＜オーラルフレイルの予防で重要なこと＞

お口の体操
リハビリ

お口のケア
口腔清掃

歯科治療
定期受診

しっかり
お口を使う

硬い食物を
よく噛む

バランスの
良い食事



◇口腔ケアで介護や認知症を予防して、健康寿命を延ばしましょう◇

おいしく歯歯歯教室

おいしく食べることは「健康の秘訣」
「よく噛み 上手に飲み込む」ことで
認知症や寝たきり予防にもなります

開催日程	場所	定員	申込開始日
8/25(木)	春里地区センター	30	8/1(月)～
9/15(木)	川合地区センター	25	8/1(月)～
10/6(木)	中恵土地区センター	16	9/1(木)～
10/27(木)	桜ヶ丘地区センター	30	10/3(月)～
11/17(木)	久々利地区センター	16	10/3(月)～
12/1(木)	帷子地区センター	30	11/1(火)～

時間：午前10時～11時30分 申込方法：電話で申込

・歯科医師・歯科衛生士・管理栄養士による講話。
各専門の先生から、口腔機能向上、栄養のある食事などについてを学ぶことができる教室です。

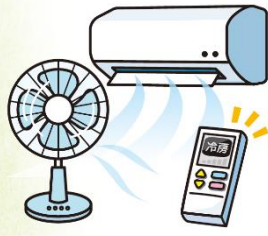
＜問：高齢福祉課 地域包括ケア推進係 ☎62-1111＞

7・8月は
特に注意!

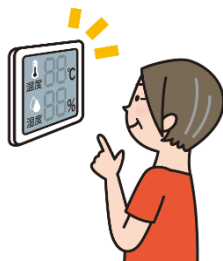
熱中症に注意しましょう

☑ 予防法ができているかをチェックしましょう

☐ エアコン・
扇風機を上手に
使用している



☐ 部屋の温湿度
を測っている



☐ 部屋の風通しを
良くしている



☐ 必要に応じて
マスクを
はずしている



☐ こまめに
水分補給を
している



☐ シャワーや
タオルで身体を
冷やす



☐ 暑い時は
無理をしない



☐ 涼しい服装を
している、外出
時には日傘、帽子



☐ 涼しい場所・
施設を利用する



☐ 緊急時・困った
時の連絡先を
確認している



高齢者は特に注意が必要です!

1. 体内の水分が不足しがちです

高齢者は若年者よりも体内の水分量が少ない上、体の老廃物を排出する際にたくさんの尿を必要とします。

2. 暑さに対する感覚機能が低下しています

加齢により、暑さやのどの渇きに対する感覚が鈍くなります。

3. 暑さに対する体の調整機能が低下します

高齢者は体に熱がたまりやすく、暑い時には若年者よりも循環器系への負担が大きくなります。

さらに 気をつけるべきポイント

のどが渇いていなくても
こまめに水分補給 をしましょう

1日あたり
1.2L(リットル)を
目安に



コップ約6杯
(ペットボトル500mL×2.5本分)

- 1時間ごとにコップ1杯
- 入浴前後や起床後もまず水分補給を
- 大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに

※水分や塩分の摂取量は
かかりつけ医の指示に従いましょう。

