

しあわせの村あんしんすこやかセンター通信 令和5年度/新春号(3)

つどいの場紹介

ひよどい台



ふれあい喫茶	地域福祉センター	第1.3.4.5(木) 10:00~11:30 100円
ふれあい喫茶	交流プラザ	第1.3(月) 10:00~11:30 100円
ふれあい喫茶	UR137棟集会室	第2.4(月) 10:00~11:30 100円
ふれあい喫茶	UR110棟集会室	第2(土) 10:00~11:30 100円
わくわく体操	地域福祉センター	第3(火) 13:00~15:00 無料
にこにこサロン	地域福祉センター	第2(火) 13:30~15:00 50円
喫茶 夢	北市住	第2(水) 10:00~11:30 100円

星和台鳴子



ふれあい喫茶	地域福祉センター	第1(水) 13:30~15:00 150円
ふれあい喫茶	万寿の家	第1.3(火) 13:00~15:00 200円



このほかにも
地域で少人数の集まりが数カ所あります。

認知症カフェ



オレンジカフェ	インクルひろば 北区南五葉 1-1 鈴蘭台第4団地 1号棟 109号	第3(水) 14:00~16:00 300円
---------	--	---------------------------

耳より情報 おおの歯科医院 大野 昇先生

「幸福は口福から」



六甲金山縦走
須磨浦公園にて

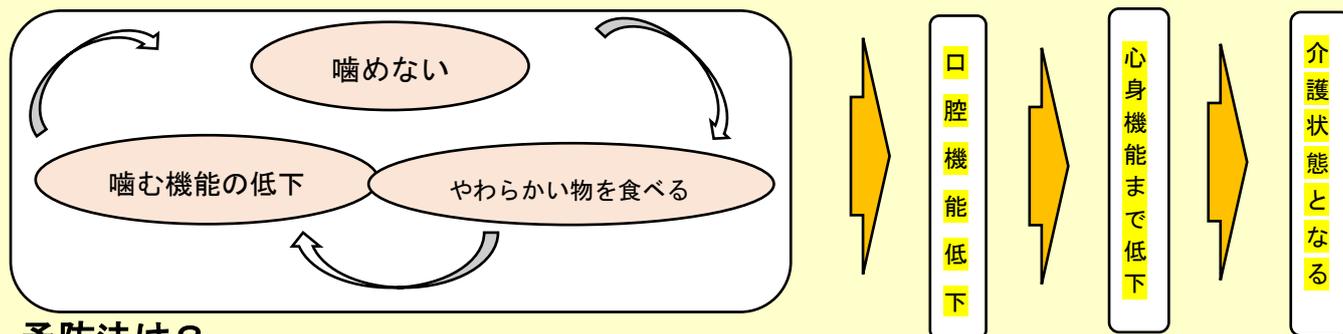
「オーラルフレイル」って何???

口に関する小さな衰えを放置することによって、口の機能低下、食べる機能の障害、更には心身の機能低下にまで繋がってしまう一連の現象のことです。

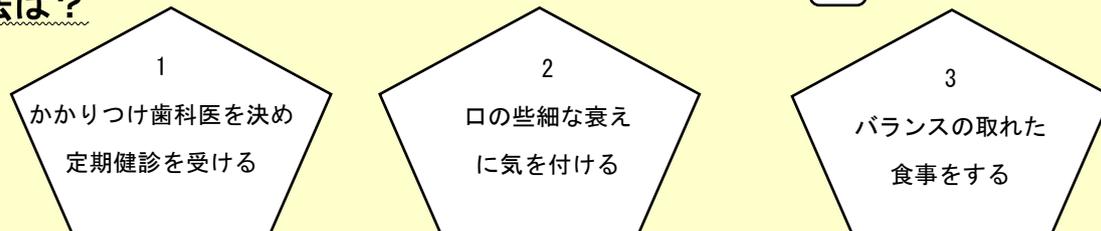
口に関する小さな衰えには、以下の6つの項目があります

- ① むせる 食べこぼす
- ② 舌が回らない (滑舌が悪い)
- ③ 少ししか食べられない 食欲がない
- ④ 口が乾く 口臭が気になる
- ⑤ やわらかい物ばかり食べる
- ⑥ 自分の歯が少ない 噛む力が弱い

《 こうなると、機能低下への負の連鎖が起こります 》



予防法は?



まとめ

オーラルフレイルにより口の機能が低下してしまうと、全身の衰え（フレイル）に繋がります。衰えの状態を早期に発見し、適切な処置をすることで口腔能低下症（オーラルフレイル）を予防することが可能です。口腔周囲の衰えをしっかりと予防し、寝たきりなどの要介護状態なるリスクを防ぎ、健康寿命を延ばすことで、より良き老後生活を幸福なものにしましょう！



しあわせの村あんしんすこやかセンター

〒651-1106 神戸市北区しあわせの村1番19号

(介護老人保健施設 リハ・神戸1F)

TEL : (078) 743-8208 FAX : (078) 743-8305



あんしんすこやかセンター