

高齢者の暮らしを応援！

地域包括支援センターだより

有田川町地域包括支援センターでは、介護予防などの相談に応じています。

☎ 022-4502 E-mail hokatsu-sien-c@town.aridagawa.lg.jp

健康づくり講演会を開催しました！

「お口から始まる健康づくり～知っていますか？オーラルフレイルケア～」

6月23日（火）、和歌山県歯科衛生士会の森川歯科衛生士を講師としてお招きし、お口の健康と全身の健康との関わりや、加齢に伴うお口の機能の低下である「オーラルフレイル」についてご講演いただきました。40～90歳代と幅広い年代の方が参加され、皆さんが熱心に講師の話に耳を傾ける姿が印象的でした。

講演では、お口の体操や口腔ケアに関して実演を交えながら、口腔ケアの重要性と日々のケア方法について教えていただきました。お口の健康を保つことは、食べることや話すことを楽しみ、健康でいきいきとした生活につながる事が分かりました。



講演会で教えていただいた内容を一部紹介します

お口の機能の衰え（オーラルフレイル）の予防

①口の中を清潔にする

歯磨き・うがいだけでなく、歯間ブラシや糸ようじなどを使用すると効果的です。

②簡単な口の体操を行う

・パタカラ体操

「パ・タ・カ・ラ」と口を動かし、四つの動作を繰り返します。

・あいうべ体操

口の大きく開けて「あ」、口を横に開けて「い」、口をとがらせて「う」、舌を伸ばして「べ」とはっきり発音します。

③定期的に歯科健診を受ける

歯や口の状態を診てもらい、お口の中にトラブルがないか確認しましょう。



今後も、健康づくりに役立つ講演会や教室を実施していきます。ぜひご参加ください。