

# 地域包括支援センターだより

登米市津山・豊里地域包括支援センター

裏も見てね



## 津山・豊里地域包括支援センターの活動紹介

### 地域ネットワーク会議

「いつまでも住みやすい地域づくりを考える」をテーマに地域ネットワーク会議を開催しました。高齢化が進み一人暮らしが増加する現状を踏まえ、グループワークで一人暮らしになった自分を想像しながら意見交換を行い、リモート診療や乗り合いタクシー、介護用ロボットなど様々なご意見をいただきました。その中でもボランティアや隣近所の方の協力は欠かせないとの意見が多く、地域とのつながりが大切だと改めて確認することができました。

ご参加いただいた民生委員さん、区長さんや町内会長さん、それから地域関係者の皆さん大変ありがとうございました。



豊里町での様子



津山町での様子



### 地域包括支援センター相談窓口

津山本所（津山総合支所内）

0225-68-3780

豊里分室（豊里総合支所内）

0225-76-4811

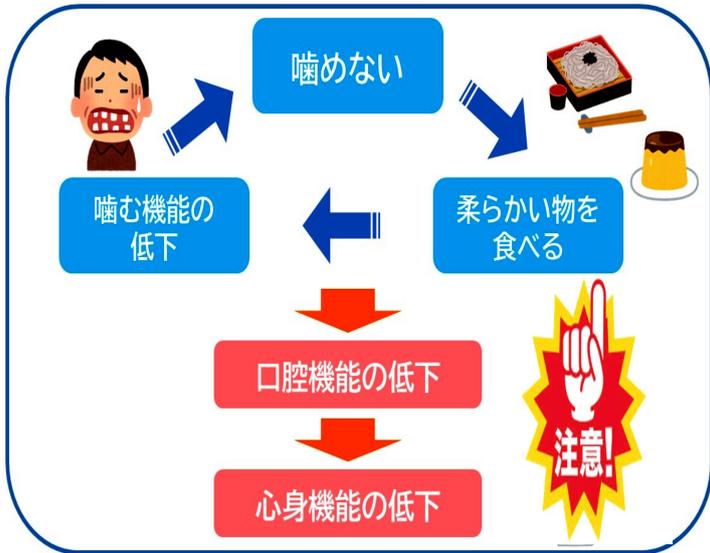


# ご存じですか？オーラルフレイル

オーラルフレイルとは、口の機能が衰えることで、食事や会話、さらには全身の健康にも影響を与える状態です。

噛む力や飲み込みが難しくなることで、栄養不足や体力低下が進んでしまうことがあります。

オーラルフレイルを予防するためには、口の健康を保つことがとても大切です♪



## 2つ以上当てはまる方はオーラルフレイルの危険性あり オーラルフレイルチェック

- 自身の歯は19本以下ですか？
- 半年前とくらべて硬いものが食べにくくなりましたか？
- お茶や汁物等でむせることがありますか？
- 口の渇きが気になりますか？
- 普段の会話で、言葉をはっきりと発音できないことがありますか？

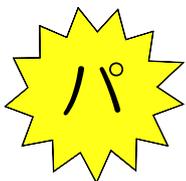
## オーラルフレイルを予防するためには



かむ  
力

飲み  
込む力

唾液  
の分泌



自分でできるオーラルフレイル予防！  
「パ」「タ」「カ」「ラ」体操は  
食べこぼしや誤嚥の予防に効果があります



唇をしっかり  
閉じてから発音

のどの奥に力を  
入れて発音



舌を上あごにしっ  
かりくっつけて  
発音



舌先を上の前歯の  
裏につけて発音