

瀬田あんしん長寿相談所だより

瀬田あんしん長寿相談所（地域包括支援センター）とは

- 瀬田 瀬田南 学区にお住まいの高齢の方を対象とした相談の窓口です。
 - いつまでも住み慣れた地域で安心して生活していただくために、専門職（社会福祉士・主任介護支援専門員・保健師）が連携し、介護や福祉のサービス利用、権利擁護や高齢者虐待など、様々な相談をお受けいたします。
 - 来所相談だけでなく、電話や訪問による相談も受け付けております。
- 身近な相談窓口としてお気軽にご利用ください。



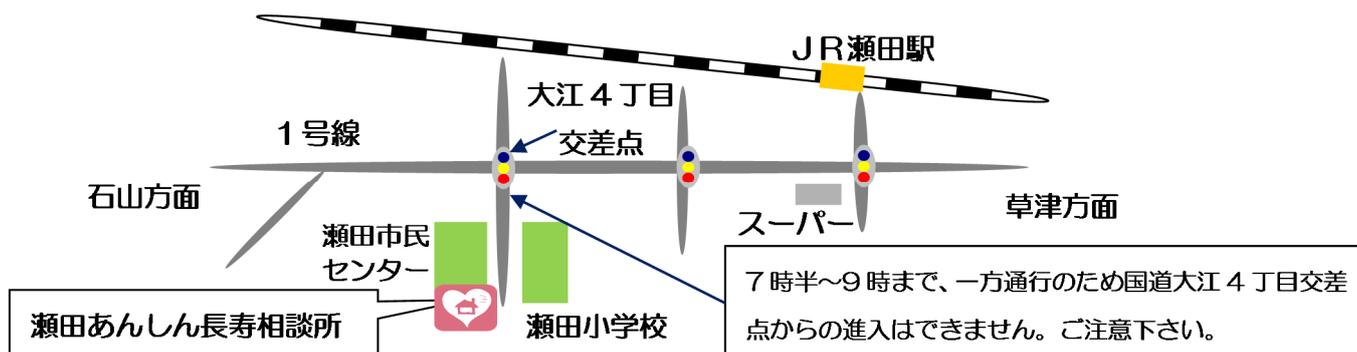
住所：大津市大江三丁目2番1号
 電話：545-3918/545-3931
 F A X：543-4436
 開設時間：9時～17時
 （土日・祝祭日、年末年始除く）

平日夜間、休日の緊急時の連絡先

■大津市役所代表

電話：523-1234

内容によっては、開庁時間での対応とさせていただきます場合があります。



自治会、老人会、サロン等への出前講座のご案内

瀬田あんしん長寿相談所では、出前講座をおこなっています。
 少人数でも短時間でも大丈夫ですので、お気軽にお問い合わせ下さい。

《講座メニュー例》

○いつまでもハツラツ！フレイル予防

○全身の健康のもと！お口の対策

○元気に歩くための転倒予防

○イキイキ生活のための栄養講座

○認知症を正しく知ろう

○体力測定

等々

申し込み・お問い合わせは、瀬田あんしん長寿相談所まで

あんしん長寿相談所で休日相談をしています。

毎月第2土曜日と第4日曜日に市内で1か所を開所して休日相談を実施しています。

瀬田あんしん長寿相談所での相談日：9月13日（土）12月28日（日）

《実施時間》9時～17時まで（12時～13時除く）の間で1時間毎の予約制。

《相談方法》窓口または電話

《予約方法》①電話：瀬田あんしん長寿相談所（Tel.077-545-3918・077-545-3931）
 開庁日の9時～17時（実施日の前開庁日まで）

②インターネット：「あんしん長寿相談所休日相談予約」で検索

また、右記の二次元コードを読み取りご利用ください
 （実施日の2日前までに申し込み）



※他のあんしん長寿相談所での相談日や詳細については大津市のホームページをご覧ください。

夏もフレイルに要注意!!

暑さのせいでお家にこもりがちになってしまい、運動不足や食欲不振、誰かと話す機会が急激に少なくなっていますか？その状態が続くと、筋力や心身の活力が低下し、フレイル状態になるリスクが高くなります。しかし、フレイルには「可逆性」という特性もあり、予防に取り組むことで進行を緩やかにし、生活に支障なく過ごせていた状態に戻すことができます。

今回は、フレイル予防の中でもオーラルフレイルの予防についてお伝えします。

オーラルフレイルとは「オーラル＝口」の「フレイル＝虚弱」という意味で「お口の衰え」のことです

人と話をしたり笑ったりする機会が減ることで、お口周りの筋力も衰えがちになります。この状態を放置すると要介護状態へと進行してしまうリスクが高まります。

～オーラルフレイルは4つのレベルで進行し、レベルが上がるほど重度化します～

| 第1レベル | 第2レベル | 第3レベル | 第4レベル |
|--------------------------|---|---|---|
| お口の健康への意識が低下し、歯を失うリスクが増加 | <ul style="list-style-type: none"> 舌の動きが低下 かめない食品が増加 軟らかい食事が中心になる 食欲が低下 | <ul style="list-style-type: none"> 口腔衛生状態が悪化 かむ力、口唇や舌の機能飲み込む力が低下 低栄養状態になって、全身の筋力低下 | <ul style="list-style-type: none"> うまくかめなくなり飲み込みにくくなる 栄養障害や運動障害 |

オーラルフレイル予防で健康寿命をのばしましょう!

《お口の周りや舌の筋力低下を予防する体操》

パ・パ・パ タ・タ・タ カ・カ・カ ラ・ラ・ラと各10～20回くらいリズムカルに続けて言ってみましょう

パ 口唇を閉じる

唇の筋肉で食べこぼしを防ぐトレーニングです



タ 口蓋に舌先をつける

舌の筋肉で食べ物を喉まで運ぶトレーニングです



カ 口蓋の奥に舌の付け根付近をつける

誤嚥しないよう喉の奥を閉じるトレーニングです



ラ 巻き舌にして口蓋に押し当てる

舌の筋肉で食べ物を口の中で動かすトレーニングです



テレビを見ながら、お風呂のなかなど、時間を見つけて舌を動かしましょう

① 舌を出します。(3回繰り返し)



② 出した舌を左右に動かします。(3回繰り返し)



③ 舌でくちびるをゆっくりなめます。(3回繰り返し)



体操とあわせて①～③もご利用ください

- ① 歯科受診 (年に1回以上) ※訪問歯科診療が可能な場合もあります。
- ② フレイル予防事業の無料体験メニュー (大津市では65歳の市民を対象)
- ③ 高齢者サロン等通いの場での「健康いきいき講座」「セラピスト出前講座」
(お口の健康講座：歯科衛生士や歯科医師によるオーラルフレイルのチェックつき)

上記②③については瀬田あんしん長寿相談所までご相談ください

