

ふれあい通信

第415号


発行

社会福祉法人
姫路市社会福祉協議会

姫路市安田三丁目1番地
姫路市総合福祉会館内

TEL 079-222-4212

FAX 079-222-4256

ひとくちメモ 

オーラルフレイルって何？

口の衰えから心身虚弱に

最近、かたいものが
食べにくい。

オーラルフレイル
っていうんだって。

また
カタカ+語
か・・・



今回のふれあい通信では『オーラルフレイル』について説明します。

まず、フレイルとは、多くの高齢者が健全な状態から要介護状態へ移行する中間的な段階と言われています。

オーラルとは「口腔」、つまり「口」のことです。「口のささいな衰え」がオーラルフレイルです。口腔のトラブルで食べたり飲んだりする機能が落ちると、低栄養になり、さらに心身の機能が低下します。負の連鎖でどんどん要介護に向かっています。

▽言葉がつかえるなど、滑舌が悪い。

▽食べ物がかみ切りにくい。

▽飲み込む力が弱い。

▽硬い物が食べにくい。

▽汗物でむせる。

この中で、二つ以上当てはまると要注意です。

次に、どうしたら防げるのかを考えてみましょう。

▼かかりつけの歯科医で定期的に検査をして、アドバイスを受けましょう。

▼低栄養から始まる筋力低下も考えられるので、バラ

ンスのよい食事を取りましょう。

口の衰えから心身虚弱に繋がってしまいますので、さまざまな違和感を見逃さないように日頃から気をつけましょう。健康長寿で、何歳になってもおいしく食事ができるといいですね。

食後は毎回

歯みがきをしよう！



福祉総合
相談

専門のワーカーがさまざまな福祉問題をお聞きし、解決に向けてお手伝いをします。

介護サービス
相談

介護保険サービスを利用するための申請から、サービスを利用できるまでを全面的にお手伝いします。

ご相談は・・・

姫路市社会福祉協議会

〒670-0955 姫路市安田三丁目1番地
姫路市総合福祉会館内

フリーダイヤル(受付時間:8:35~17:20)

0120-208-606 (通話料無料)

ケアプラン、ホームヘルパーのご相談・ご依頼は

姫路市社会福祉協議会

すこやか介護支援センター

〒670-0954 姫路市栗山町151-2

フリーダイヤル(受付時間:8:35~17:20)

0120-108-999 (通話料無料)