

「知ってますか。オーラルフレイル」
口の健康が健康長寿につながる

オーラルフレイルとは、噛んだり、飲み込んだり、話したりするための口腔機能が衰えることをいいます。「食事中のむせ」「食べこぼし」「発音がはっきりしない」「噛めない」などは、重要な老化のサインです。特にコロナ禍で、マスクを着用し、人と話すことが少なくなっているため、口周りの筋肉も衰えています。よく噛んで食べる、歯みがきを丁寧にする、口をよく動かすなど、日頃から予防を意識して行動することで口腔機能を維持し、自立した元気を毎日を送りましょう。

こんにちはは保健師です

●問い合わせ いきいきほーる健康課 ☎202局3212番

オーラルフレイルチェック

質問事項	はい	いいえ
<input type="checkbox"/> 半年前と比べて、堅い物が食べにくくなった	2	0
<input type="checkbox"/> お茶や汁物でむせることがある	2	0
<input type="checkbox"/> 義歯を使用している	2	0
<input type="checkbox"/> 口の渇きが気になる	1	0
<input type="checkbox"/> 半年前と比べて、外出が少なくなった	1	0
<input type="checkbox"/> さきイカやたくあんくらいの堅さの食べ物を噛むことができる	0	1
<input type="checkbox"/> 1日に2回以上、歯を磨く	0	1
<input type="checkbox"/> 1年に1回以上、歯医者に行く	0	1

合計点の点数が

- 0～2点 オーラルフレイルの危険性は低い
- 3点 オーラルフレイルの危険性あり
- 4点以上 オーラルフレイルの危険性が高い

引用：東京大学高齢社会総合研究機構 田中友規さん、飯島勝矢さん

●口の健康が全身の健康につながります。口腔体操を行い、フレイル対策をしましょう。

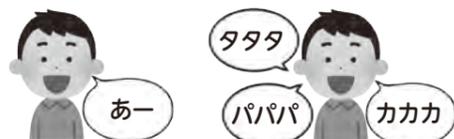
▷お口の体操 ※目安は1日3回です。

筋肉が衰えると、食べ物を飲み込む力が衰え、誤嚥しやすくなり肺炎を起こすこともあります。口周りの頬の筋肉をきたえましょう。

- ①唇を前に突き出すよう ②唇の両側を左右に広
にすばめる げる



- ③ゆっくり大きく口を開 ④唇や舌を意識して、ハ
ける ッキリと声を出す



▷唾液腺マッサージ

唾液にはむし歯や歯周病を防いでくれる効果があります。口の中の潤いを保つため、食事の前に唾液腺マッサージを行いましょう。

- 耳下腺への刺激
人差し指から小指までの4本の指を頬にあて、上の奥歯のあたりを後ろから前へ向かってまわす(10回)
- 顎下腺への刺激
親指を顎の内側のやわらかい部分にあて、耳の下から顎の下まで5か所くらい順番に押す(各5回)
- 舌下腺への刺激
両手の親指をそろえて、顎の真下から舌を突き上げるようにゆっくりグーッと押す(10回)



水巻町が特集されるっちゃろ

ふるさとWishポスター撮影

8月31日、遠賀川河川敷でKBC九州朝日放送「ふるさとWish」のポスター撮影が行われました。10月18日から24日のまるごと1週間、テレビやラジオで水巻町が特集されます。今年ポスター制作をKBCと九州産業大学がコラボしていて、地域共創学部や芸術学部の学生が、立ち位置やポーズ、表情など細かく指示を出していました。残念ながらまだコスモスは咲いていませんでしたが、みずまるとピンクのポロシャツを着た役場女性職員が花バロオンを持って河川敷を彩りました。ポスターは町内の公共施設や水巻駅、天神地下街にも掲示されますのでぜひ見てください。また、ふるさとWishで町内のいろいろなスポットを紹介しますのでこちらも楽しみに。



宝くじからの贈り物

宝くじ助成金 吉田一町内会

吉田一町内会で、宝くじ助成事業からの助成金で、盆踊りのやぐらの備品購入と無線放送設備を整備しました。

宝くじ助成事業とは、宝くじの社会貢献を広く知ってもらうために宝くじの受託事業収入を財源として行っているコミュニティ助成事業です。新調した備品を活用して、より充実した地域活動をすすめられそうです。

●問い合わせ 役場地域協働係 ☎201-4321



8月24日～27日の4日間、Zoomを利用したオンライン中学生国際交流事業が行われました。まずは語学アシスタントと一緒に日本人だけで発表やディスカッションの準備をしたあと、インドネシアの同年代の子どもたちと英語で自国のことや食文化のこと、将来の夢などについて話し合いました。パソコンの画面越しですが、最初は緊張してあまり声が出ていなかった子どもたちも、日が経つにつれて自信がついてきたのか大きな声で交流していました。最後はお互いにメールアドレスを交換し、「いつかお互いの国に行く!」とそれぞれ約束して別れました。子どもたちは、もっと上のレベルの英検に挑戦したいなど新たな目標ができ、やる気と自信に満ちあふれていました。

いつか会える日を信じて

中学生オンライン国際交流事業