



かよるん通信



令和7年
12月発行
第17号

＼弱るのは足腰だけではない？ / オーラル(お口の)フレイルにご用心

◆オーラルフレイルとは？

「最近、硬いものが食べにくくなった」「お茶や汁物でむせる」など、お口のささいな衰えやお口の機能が低下することは、心身の衰えと深く関係していると言われています。

噛めない・
むせる

柔らかい物
を好んで
食べる

必要な
栄養が
摂れない

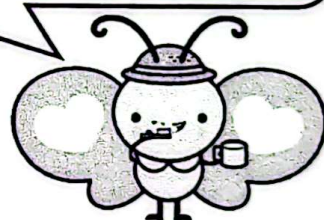
筋力が低下
する

転倒・骨折
リスク

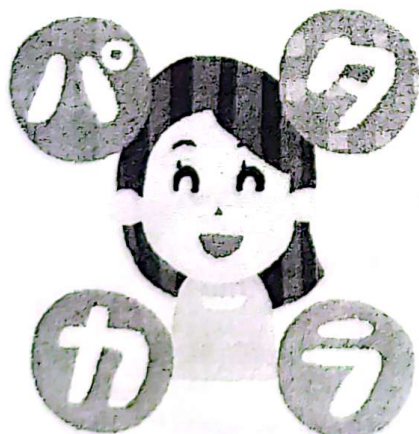
☑ 自分でチェック！オーラルフレイル

- ◎半年前と比べて、硬いものが食べにくくなった
- ◎お茶や汁物でむせることがある
- ◎口の渇きが気になる
- ◎さきイカ・たくわんなどの硬い食べ物が苦手になった
- ◎定期的に歯科医院を受診していない

複数あてはまったら、
歯科医院にご相談または
フレイル予防に取り組もう！



◆予防するには？



大きな声で
はっきり発音

- ◎意識してよく噛んで食べるようにしましょう
 - ◎歌を歌う・滑舌よく話すなど、意識して声を出す
 - ◎口腔内の乾燥予防には、こまめな水分補給を
 - ◎1年に1回は歯科受診をし、口腔内のチェックを！
 - ◎お食事前などに唾液腺マッサージや口腔体操に取り組む
- ※口腔体操資料の配布・お口の相談会を予定しています。

詳しくは、介護予防センターまでお問合せ下さい。



札幌市委託事業
みんなで心とからだの健康づくり



令和7年度 介護予防センター北栄 介護予防教室のご案内

	会場	開催日時	内容	参加料無料・申込不要
すこやか倶楽部	介護予防 センター北栄 2階 (北23条東15丁目5-26 昌栄堂ビル内)	2/13(金) 10時～11時	セルフヘッドケアで髪ハリ復活！ 認知症予防！首こりスッキリ！ 日本パーフェクトヘッドケア協会 鈴木敬子氏	
		3/13(金) 10時～11時	骨・カルシウムセミナー 雪印メグミルク管理栄養士 山口広夏氏	
	北32条会館 (北32条東2丁目1-31)	2/18(水) 10時～11時	飲み込み力を鍛えて口の老化予防 東徳州会病院 言語聴覚士 青木修徳氏	
		3/18(水) 10時～11時	元気な今こそ！不用品の片付け 札幌市環境プラザ 石塚祐江氏	
	元町北小学校 元北ポプラ館 (北31条東14丁目1-1) 専用入口から お入りください。	2/19(木) 10時～11時	ゲームで学ぶ 地域の助け合い 第2層生活支援コーディネーター原田芽生氏	
		3/19(木) 10時～11時	ボイトレで心も喉も健康に！ ボイストレーナー 平吹祐子氏 ※タオル・お飲み物をご持参ください	
	北栄会館 (北25条東7丁目3-18)	2/20(金) 10時～11時	認知症予防！元気な脳を守る秘訣 白寿生化学研究所 黒井俊哉氏	
		3月 お休みです（祝日のため）		
転倒予防教室		2/25(水) 10時～11時	※2/11はお休み （祝日のため）	
	3/11(水) 3/25(水) 10時～11時	・タッピー体操 ・セラバンド体操 ・ステップ運動		





【お問い合わせ】（平日8時45分～17時15分）
介護予防センター北栄 ☎751-1294

介護予防センター北栄
についてはこちら

