

# コロナに負けない!

『フレイル』とは、心と身体の活力が低下し、**健康から要介護へ移行する中間の段階**のことです。

## 楽しく無理せずフレイル予防 ③口腔ケア編

食べる力を維持するためには、健康な口を保つことが必要です。  
自粛生活が続くことで生活のリズムが崩れ、歯磨きがおろそかになったり、人との会話が少なくなっているのではないでしょうか。  
口を動かす機会が減ると、オーラルフレイル（口の機能の衰え）が進行するおそれがあります。毎日のお手入れを見直して「健康な口」を保ちましょう。

### 口腔ケアのPoint

#### 1 しっかり噛んで食べましょう

飲み込む前にいつもより5回多く噛みましょう。  
しっかり噛むことで唾液腺も刺激され、分泌が促されます。  
※唾液は、でんぷんを分解するほか、お口の中をきれいに  
する働きがあります。



#### 2 毎食後と寝る前の歯磨きを徹底しましょう

寝る前の歯磨きは、ウイルス感染や誤嚥性肺炎※のリスクを下げる効果があると言われています。念入りにしましょう!  
舌ブラシで、舌の奥から手前にやさしく5回ほど動かすと、より効果的です。

入れ歯には、目に見えない雑菌がたくさん付着しています。入れ歯（部分入れ歯）の手入れも忘れずに行いましょう!

※誤嚥性肺炎とは、食べ物や唾液などが誤って気道内へ入ってしまうことで発症する肺炎です。



#### 3 毎日3分、新聞や本を音読して口腔体操を行いましょう

新聞や本を音読すると、手軽にお口の運動ができます。

また、声を出さずに「うー」「いー」の口の動作を、大きく交互に10回繰り返して、顔を動かすことも効果的です。

口を閉じたまま、舌をぐるりと左右に5回まわして、舌の体操を行うのもよいでしょう。



問合せ＝地域包括支援センター ☎76-1325



「東京2020パラリンピック聖火」のもととなる

## 採火式を行いました

8月16日(月)、猪俣の百八燈が行われる堂前山において、町長をはじめ、猪俣百八燈保存会の皆さんと子どもたちが採火式を行いました。

採火後には、子どもたちが寄せ太鼓のお囃子を披露し、華を添えてくれました。ありがとうございました。

※猪俣の百八燈は、広報みさと10月号でご紹介します。

