

# 楽しく笑って幸せな高齢者になろう!

## 今日からできるオーラルフレイルを予防して健康長寿を延ばそう

口には、食べる・話すなど重要な機能がありますが、これらが加齢とともに機能低下することを「オーラルフレイル」といいます。「食べにくさ」と「飲みみにくさ」は、高齢者では食量や質に影響し、体力の低下へとつながります。

### あてはまるものはありますか？ ささいな変化に気づく「自己チェック」

質問事項	はい	いいえ
半年前と比べて、かたい物が食べにくくなった	2	
お茶や汁物でむせることがある	2	
義歯（入れ歯）を入れている	2	
口の渇きが気になる	1	
半年前と比べて、外出が少なくなった	1	
さきいか、たくあんなどのかたい物がかめる		1
1日に2回以上、歯をみがく		1
1年に1回以上、歯科医院に行く		1

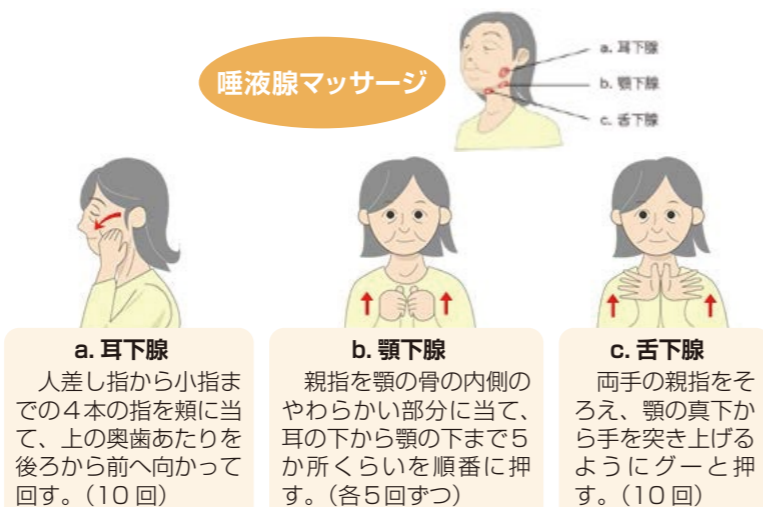


合計点数が  
**0～2点** オーラルフレイルの危険性は低い  
**3点** オーラルフレイルの危険性あり  
**4点以上** オーラルフレイルの危険性が高い

### オーラルフレイルを予防するために 日常生活の中で「ちょっとした心がけ」

- 歯みがきをして清潔を保ちましょう。義歯（入れ歯）の洗浄や舌の上の汚れの除去も大切です。むし歯や歯周病は、歯科医院へ受診しましょう。
- 歌う、会話する、本を音読するなど日常生活の中で口を動かしましょう。人と交流することも予防につながります。
- 歯を失わないように定期的に歯科医院を受診して予防しましょう。バランスのよい食事をとり、よく噛んで食べましょう。
- 口の渇きは、飲みみにくさの原因になります。唾液腺マッサージで刺激を与えることも効果的です。（右絵）

#### 唾液腺マッサージ



引用：厚生労働省 e-ヘルスネット（情報提供）歯・口腔の健康「要介護高齢者の口腔ケア」

【お問い合わせ】大槌町健康福祉課 TEL 0193-42-8716

### サロンおでんせ開催のお知らせ

おおつち支え合い協議会・町で養成された介護予防サポーター、にこにこパートナーで協力し、誰でも気軽に集える居場所「サロンおでんせ」を開催しています。

開催日	内容	おしゃっち会場
6月8日(木)	おでんせカフェ	会議室4・和室
6月15日(木)	運動 ふまねっと	多目的ホール
6月22日(木)	カレンダー製作(工作)	会議室2・3
7月6日(木)	七夕の天井飾り	会議室2・3

【時間】10:00～11:30  
 (出入り自由、申込不要)

【費用】100円  
 ※感染症などの影響により中止する場合は、施設掲示などでお知らせします。

健康福祉課 TEL 0193-42-8716

# すくすく広場

## 健診・相談

6月の乳幼児相談・健診は下記のとおりです。面談でお子様の成長確認をします。対象者には個別に通知します。

■場所 大槌町保健センター すこやかテラス

■持ち物 母子健康手帳、アンケートなど

実施日	健診・相談	対象児
6月13日(火)	4歳6か月児相談	平成30年11月生まれ 平成30年12月生まれ
6月23日(金)	1歳6か月児健康診査	令和3年11月生まれ 令和3年12月生まれ
6月28日(水)	午前 4か月児相談	令和5年2月生まれ
	午後 7か月児相談	令和4年11月生まれ

健康福祉課 TEL 0193-42-8716

## すこやか育児相談

お子さまの成長で気になっていることについて個別相談（予約制）を実施します。

離乳食の進め方の悩み、体重が増えているか心配、落ち着きがない様子が気になる、子どもへの接し方などの悩みを、保健師や助産師、栄養士、社会福祉士などの専門職員に話してみませんか？

■日時 6月19日(月) ① 9:30～ ② 10:00～  
 ③ 10:30～ ④ 11:00～

※予約状況により、日時を調整する場合があります。他の時間帯を希望する場合はご相談ください。

■予約締切 6月16日(金)

■場所 大槌町保健センター すこやかテラス

■対象 就学前のお子様とご家族 ※ご家族のみの相談可

■持ち物 母子健康手帳など

健康福祉課 TEL 0193-42-8716

## 産前産後サポート事業 大槌まんまるサロン

助産師、子育て経験のあるママスタッフが子育てに関するちょっとした疑問・質問と一緒に解決。

出産前・出産後の体調の変化やおっぱいのケア方法について助産師さんに相談できる機会です。

■日時 ※予約制(定員になり次第締め切り)

6月22日(木) 午前 10:00～12:00(※10組)  
 午後① 14:00～14:45(※1組)  
 午後② 15:00～15:45(※1組)

■場所 大槌町保健センター すこやかテラス

■対象 大槌町に住んでいる以下の人

- ①現在、妊娠中の人
- ②概ね1歳までのお子さんを育てる母親とその家族

■内容【午前の部】・ママ同士の交流

・お子さんの体重測定、母乳についての相談

【午後の部】・個別の相談

■予約 電話およびメール 6月21日(水) 16:00まで

☎ NPO法人まんまるママいわて TEL 090-2981-1135

メール: info@manmaru.org

## 子育て支援事業のお知らせ

下記の事業所では、未就園児、未就学児、保護者のためのさまざまな子育て支援事業を企画しています。内容や日時などの詳細は、QRコードから情報ページをご覧ください。

■事業所 ・大槌町地域子育て支援センター「かりん」

・つつみ子育て支援センター「てくてく」

・おさなご幼稚園子育て支援事業「カンガルークラブ」

・認定こども園 みどり幼稚園

■内容 ・園庭の開放 ・親子参加型企画

・パパ、ママのための企画 など



## すくすく赤ちゃん

このコーナーでは、町内の1歳前後の赤ちゃんを紹介しています。



こばやし あさひ  
**小林 海朱翔くん**

令和4年3月17日生  
 バナナ大好き。あつくん、いつもニコニコ 笑顔ありがとう。  
 (家族代表者名: 小林大智)



いわま かなた  
**岩間 奏宝くん**

令和4年4月28日生  
 とうちゃんにそっくりな男の子です!  
 (家族代表者名: 岩間洋一)