

季刊誌

ぶらっとほ一む

JAN.2020

冬号

NO.4

介護予防拠点施設

ぶらっとほ一む



特集

「オーラルフレイル」  
について

「自主グループ」のご紹介  
教室のご紹介 / 活動報告

利用者・ボランティアの皆さんの作品です。  
素敵!



介護予防拠点施設ぶらっとほ一むは、高齢者のみなさまが住み慣れたまちで  
元気に自立した生活が送れるように、仲間づくり、健康づくり、いきがいつくりを応援する施設です。

ぶらっとほ一む滝野川東



北区滝野川1-46-7滝野川東区民センター2階  
TEL.5974-2540

ぶらっとほ一む桐ケ丘



北区桐ケ丘 1-6-2-101  
TEL.3908-1277

季刊誌

ぶらっとほ一む 冬号(NO.4)

2020年1月 発行

発行：社会福祉法人北区社会福祉協議会

〒114-0021 北区岸町 1-6-17

TEL.03-3905-6653 FAX.03-3905-4653



# オーラルフレイル

という言葉を  
ご存じですか？

## オーラルフレイルについて

英語で「オーラル」は「口腔の」、「フレイル」は「虚弱」を意味します。簡単にいうと『口を介した体の衰え』のことです。年齢を重ねて足腰の筋力が低下するのは、一般的にごく当たり前のことですが、『口の衰え』が身体全体、さらには精神的な部分や社会的な面も含めて、健康と大きな関わりがあるのです。

### 口が担う大切な役割は2つあります。

- ①食べ物を噛んで飲み込む栄養摂取の入り口
- ②会話を行うコミュニケーションの窓口

## オーラルフレイルを予防するにはどうすればよいのでしょうか。

「話す、食べる」などという日常の行為を通じて、口をしっかりと動かして使うことが大切です。しかし、この「話す、食べる」という行為はほとんどの方が何気なくしてしまっています。重要なこととは、この行為が自分の口の健康にとって大切だと認識し、意識することが口の健康につながります。食べ物をよく

## 「オーラルフレイル」は、口腔機能

の低下によって『うまく噛めない、咀嚼できない』という悩みからはじまります。口腔機能には「噛み砕く」「飲み込む」「唾液を分泌する」「言葉を発する」など様々な役割があります。うまく噛むことができないと、食べられない食品が増えるため、食事量や食欲が減少し、十分な栄養が摂取できなくなって身体が弱ってしまいます。

加えて、口を動かす機能が低下すると発音や会話がスムーズにできなくなってしまうため、人と会うことや外出することがしだいにわずらわしくなってしまうのです。

噛むと、唾液の分泌量が増えるので口内フローラが整い、消化・吸収の手助けにもなります。

正しい歯磨きや義歯の手入れなど毎日しっかりと口の中をケアしましょう。「オーラルフレイル」の代表的な兆候をチェックポイントとしてまとめたので、ご自身やご家族に当てはまる項目がなければ、ぜひチェックしてみてください。もし、このチェックリストに一つでも当てはまる項目があれば「フレイル」

や「オーラルフレイル」の兆しかもしれません。

外出の機会を増やし、社会的な活動を心がけ、快活な生活を送るようになりましょう。また、歯科の受診や口腔ケアの指導を受けるなどして、口の健康に努めましょう。あてはまる項目がなかったとしても、油断は禁物。健康維持のための「口の役割」を理解して、普段からしっかりと噛むことを意識しましょう。



参考：噛むこと研究室

## チェックリスト

- ✓ 滑舌が悪くなってきたと感じることがある
- ✓ 食べこぼすことが増えている
- ✓ 口内の乾燥が気になる
- ✓ お茶や汁物など飲み込むときにむせることがある
- ✓ 半年前に比べると固いものが噛めなくなっている
- ✓ ここ半年で2～3kg以上の体重が減少している
- ✓ バスや電車などを使って1人で外出する機会が減っている
- ✓ 友人の家を訪ねる機会が減っている
- ✓ 10～15分くらい続けて歩く機会が減っている
- ✓ 自分で電話番号を調べて、電話をかける機会が減っている

## 北区 お口元気体操

北区お口元気体操は、お口の機能をきたえる体操です。お口の機能を維持し、いつまでも元気な毎日を通しましょう。

北区では「北区お口元気体操」のテキストの配布やDVDの貸し出しなども行っています。ぜひご利用ください。

「北区お口元気体操」に関する問合せ

北区役所健康福祉部長寿支援課  
電話：03-3908-9017

# 「自主グループ」のご紹介

みんなで協力し、助けあいながら、楽しく活動する「自主グループ」をご紹介します。

ぷらっとほーむ桐ヶ丘

## 書道の会

「誰が先生と言うわけではなく皆で楽しく書道を楽しみましょう！」

というコンセプトで発足した書道の会。準備や片付けもお当番制にして皆が協力して活動しています。書道は筆に墨を含ませて白い紙に文字を書くということがストレス発散、リフレッシュするとして、ココロとカラダに良いということ注目されています。

毎月、沢山の素晴らしい作品が生まれますが、「これが今日の最高傑作」という作品を決め、その「最高傑作」をぷらっとほーむ桐ヶ丘に飾っています。文字を書く時は集中され真剣な眼差し。終わる



と和やかにお喋りを楽しんでいます。毎月第三月曜日午後二時から活動しています。現在は女性ばかりのグループですが、男性も大歓迎。参加費百円です。「書道の会」の皆さんと一緒に楽しく書道を楽しみましょうか？



## やよいクラブ

ぷらっとほーむ滝野川東

平成28年度後期おたっしや教室終了後、平成29年3月に自主グループとしてスタートしたやよいクラブ。3月の和名「弥生」からグループ名を取りました。現在、10名で活動しています。活動は

平成30年5月より飛鳥晴山苑の「ひだまりサロン」で行っています。

こちらでは筋力アップのマシンを使用し、各々のペースで筋トレに励んでいます。他にも北区ご近所体操やさくら体操、お口の体操、コグニサイズなどを行っているそうです。

代表の勝野さんはメンバーで唯一の男性。細やかな心配りで参加しやすい環境を整えてこ



られました。「面倒なことも全てお任せしています。本当に助かります」と女性陣からの信頼も厚く頼りになる存在です。体操をすることはもちろんですが、「おしゃべりが一番」「おしゃべりするのもお口の体操よ」と、笑い声が絶えません。おしゃべりが盛り上がり食事会も行いました。新しいことにも即計画を立て、即実行できる所からもチームワークの良さを

感じます。また、活動の様子からも互いに助け合い、相手の個性を理解し受け入れ、尊重する様子が分かります。だから、訪問した私たちでも和気あいあいと楽しい空気を感じてあたたかい気持ちになれたのだと思います。『みんなで楽しく健康維持』がモットーのやよいクラブの皆さん。これからも益々のご活躍を期待します。

# 『みんなが主役の通いの場づくり講座』 開催しました!



受講者の方からは、『コミュニケーションの大切さがよく分かりました』『早速、自分の関わっている活動で今日学んだことを実践してみたい』など、とても前向きな言葉をたくさん聞くことができました。

参加者が元気になる、ほっとできる『通いの場』が増えるよう、ぷらっとほーむでは、これからも地域の皆さんの活動を応援していきます。



## 教室のご紹介

ぷらっとほーむで開催する教室は、自主グループの発足につながるきっかけにもなります。興味のある方はぜひご参加ください。

ぷらっとほーむ桐ヶ丘



### アロマ教室

チャレンジ教室としての「アロマ教室」は、地域ささえあい活動団体でもある「こころとからだの元氣Lab. (ラボ)」の堀口先生を講師におむかえして、アロマセラピーの基礎と使い方やハンドケアを学ぶ講座です。



植物の香り、アロマクラフトづくり、ハンドケアで嗅覚と指先をつかい、こころとからだをリフレッシュ、リフレッシュできる人気の講座です。

ハンドケアの時間はアロマの香りに包まれ至福の時間に。しっとりポカポカの手をさすりながら「本当に気持ちがいいわ」と、皆さん大満足。講座は終了しましたが、参加者からは「学んだことを生かしたい」との声もあがっており、今後も継続して活動できるように話し合っているようです。

どんな自主グループが発足するのか、今からとても楽しみです。

ぷらっとほーむ滝野川東



### フラワーアレンジメント教室

西ヶ原にあるお花屋「エクスフラワー」の店主が講師を務める、「フラワーアレンジメント教室」を紹介します。

代表 田村さん  
「気軽に楽しく〜!」  
ぜひご参加ください〜!

「ほめられるのが嬉しくて〜!」とほめ上手の田村さんへのせられ、参加者の皆さんの腕前もどんどん上がっています。自由な発想でのびのびと楽しみ、個性豊かな作品に仕上げられています。

自宅での手入れ方法や植物の特徴、流行のものなども教えてくださり、生活の中でも植物を楽しむヒントになっています。



第2月曜 千円 (生花)  
第4水曜 千五百円 (生花以外)  
【お問合せ】  
ぷらっとほーむ滝野川東