

「おいしく食べる」、「楽しく話す」をいつまでも

# オーラルフレイルを予防しましょう

**食** べることや話すことは生活を彩るためにもなくてはならないものです。

しかし、それらを支える歯や口の働きは年齢を重ねるにつれて少しずつ衰えていきます。オーラルフレイルとはこうした口の働きの衰えが積み重なっている状態のことを指

します。

オーラルフレイルの主な症状は、硬い食べ物が噛みにくくなる、むせやすくなる、飲み込みにくくなる、滑舌が悪くなる、口の中が乾きやすくなるなどといった変化があります。

これらの症状は、食事量の低下や低栄養、さらには誤嚥性肺炎のリスクを高めることもあるため、早めに気づき、かかりつけの歯科医院に相談するなど、適切な対応を行うことが大切です。

## オーラルフレイルセルフチェック

- ☐ 自分の歯（さし歯や金属をかぶせた歯は自分の歯として数える）が19本以下
- ☐ 半年前と比べて、固いものが食べにくい
- ☐ お茶や汁ものなどでむせる
- ☐ 口の渴きが気になる
- ☐ 普段の会話で、言葉をはっきりと発音できない

☆5つの項目のうち、2つ以上当てはまる場合は、オーラルフレイルの危険性が高いため、かかりつけの歯科医院に相談しましょう。

## オーラルフレイル予防のトレーニング（パタカラ体操）

背筋を伸ばして座るか立ち、口を大きく開けて「パ・タ・カ・ラ」とはっきり発音します。それぞれ1音ずつ8回を2セット、無理のない範囲で1日2〜3回行いましょう。



パタカラ体操

Health

## Cooking

楽しく、おいしい簡単料理♪ その219



管理栄養士 島博子

今月のお料理

スキムミルクでカルシウムアップ♪

## 鮭のちゃんちゃんホイル焼き

**今**回は鮭のちゃんちゃんホイル焼きをご紹介します。ちゃんちゃん焼きは、北海道の郷土料理で、漁師さんが船上で釣った鮭をドラム缶から作った鉄板で焼いて食べたのが発祥といわれています。鮭、バター、玉ねぎやキャベツなどの野菜を使い、みそなどで味付けをするのが定番です。鮭にはカルシウムの吸収を助けるビタミンDが含まれ、タレにカルシウムの多いスキムミルクを加えれば、さらに骨の強化に役立ちます。

## 【作り方】

- ① 鮭に塩、こしょうをふっておく。（塩鮭の場合は塩をふらなくてよい）
- ② 玉ねぎは薄切り、小松菜はざく切りにする。まいたけはほぐす。
- ③ アルミ箔を広げ、1/3量ずつ玉ねぎ、小松菜、まいたけ、鮭、混ぜ合わせたA、バターの順に乗せて包む。
- ④ フライパンに③を入れ、1cmほど水を入れて蓋をし、中火で5分、弱火で5分ほど蒸し焼きにして皿に盛る。途中で水が少なくなったら補充してください。

Cooking



料理作成：きほう食の会

One Point Advice

ホットプレートでそのまま焼いてもGOOD♪

エネルギー（1人分）：約240kcal  
塩分：約1.0g

## 【材料（3人分）】

生鮭	… 3切れ	A	スキムミルク	… 45g
塩・こしょう	… 少々		みそ	… 大さじ1
玉ねぎ	… 1/2個		水	… 大さじ3
小松菜	… 150g		バター	… 20g
まいたけ	… 50g			

## Calendar

Health January Calendar

## 1月の健康カレンダー

### 1月および年始の休日救急当直医

日	病 院 名	診療科目
1日	笹屋内科外科	外 科
	谷口クリニック	内・外科
2日	すずきこどもクリニック	小児科
	まつうらクリニック	内 科
3日	新谷クリニック	外 科
	小山 医 院	内・小児科
4日	すずきこどもクリニック	小児科
	協立内科外科医院	内・外科
11日	くろしお耳鼻咽喉科	耳鼻咽喉科
	原 田 医 院	内 科
12日	井 本 医 院	内 科
	笹屋内科外科	外 科
18日	五郷診療所	内 科
	くろしお耳鼻咽喉科	耳鼻咽喉科
25日	相野谷診療所	内 科

※ 変更する場合がありますので、事前に電話連絡のうえ受診してください。  
※ 診療科目が異なる場合は、三重県救急医療情報センターコールセンター（☎059-229-1199）にご相談ください。  
※ 相野谷診療所の休診日は1月1日（木・祝）～4日（日）、26日（月）です。

### 子どもとお母さん（会場：御浜町福祉健康センター）

日	内 容 と 開 催 時 間
22日	4か月児健診
	午後1時15分～
	10か月児健診

### 子どもとお母さん（会場：きほう健康ぶらざ）

日	内 容 と 開 催 時 間
15日	2歳児歯科健診
	午後1時15分～

### 子どもとお母さん（会場：子育て支援センター）

日	内 容 と 開 催 時 間
9日	育児・栄養・歯みがき相談
	午 前 10 時 ～ 11 時
20日	子ども歯みがき相談
	午後2時45分～3時45分
26日	助産師による安心相談室
	午前10時～11時30分

※ 詳しくは、役場みらい健康課（☎33-0355）まで。

### 介護予防事業（対象：65歳以上の方）

日	会 場 と 開 催 時 間
◆ チェアエクササイズ	
7・14・28日	きほう健康ぶらざ
9・16・23日	大里多目的集会施設
◆ まちかどエクササイズ	
7・14・28日	きほう健康ぶらざ
9・16・23日	神内福祉センター
◆ スポーツボイス（しっかりコース）	
6・20日	まなびの郷
◆ スポーツボイス（ゆったりコース）	
13・27日	まなびの郷
◆ プールを利用した介護予防事業水中ウォーキング	
①7・21日	ピーアップシングウ
②14・28日	午前11時～午後1時

※ 送迎バスは、①は鶴殿方面、②は井田・相野谷方面のルートです。

### 介護予防事業（対象：65歳以上の方）

日	会 場 と 開 催 時 間
◆ 小さなボールをつかった健康運動教室	
8日	きほう健康ぶらざ
15日	中村多目的集会施設
21日	成川生活改善センター
22日	平尾井生産活動センター
28日	鮎田構造改善センター
29日	井田公民館
◆ スマイルヨガ	
9・16・23日	鶴殿福祉センター
◆ スマイルアップ	
7・21日	神内福祉センター
14・28日	午前10時～11時

※ すべての介護予防事業は予約が必要です。詳しくは、きほう健康ぶらざ（☎29-3511）まで。