

「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く
- 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かない

☆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。

表で確認して「セルフチェック」ができないか、上気道の症状が気になります。また、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。



Health

料理作成：きょう食の会



今日のお料理
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

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

Cooking

楽しい、おいしい
簡単料理♪ その 219

管理栄養士
島 博子

【材料（3人分）】

生鮭	… 3切れ	スキムミルク	… 45g
塩・こしょう	… 少々	A 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		

【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。

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：きょう健康ぶらざ）

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

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	笠屋内科外科	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
	笠屋内科外科	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（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（月）、26日（月）です。

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	きょう健康ぶらざ 午前9時15分～10時15分
7・14・28日	大里多目的集会施設 午前9時15分～10時15分
9・16・23日	
◆ まちかどエクササイズ	きょう健康ぶらざ 午前10時30分～11時30分
7・14・28日	神内福祉センター 午前9時15分～10時15分
9・16・23日	午前10時30分～11時30分
◆ スポーツボイス（しっかりコース）	まなびの郷 午前9時30分～10時30分
6・20日	午前10時45分～11時45分
◆ スポーツボイス（ゆったりコース）	まなびの郷 午前9時30分～10時30分
13・27日	
◆ プールを利用した介護予防事業水中ウォーキング	ピーアップシングワ 午前11時～午後1時
①7・21日	
②14・28日	

※ 送迎バスは、①は鵜殿方面、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	きょう健康ぶらざ 午前9時30分～10時30分
8日	午前10時30分～11時30分
15日	中村多目的集会施設 午前10時～11時
21日	成川生活改善センター 午前9時30分～10時30分
22日	平尾井生産活動センター 午前10時30分～11時30分
28日	鮎田構造改善センター 午後1時30分～2時30分
29日	井田公民館 午前10時～11時
◆スマイルヨガ	鵜殿福祉センター 午前10時～11時
9・16・23日	午前11時15分～午後0時15分
◆スマイルアップ	神内福祉センター 午前10時～11時
7・21日	
14・28日	

※すべての介護予防事業は予約が必要です。詳しくは、きょう健康ぶらざ（029-3511）まで。