

ほっとネット

- ご存じですか?オーラルフレイル...1ページ
- オーラルフレイルを
予防して健康長寿.....2ページ
- かかりつけ歯科医をもちましょう...3ページ
- 介護予防教室.....4ページ上
- きれい&元気のレシピ.....4ページ下

令和元年12月20日 文京区高齢福祉課

高齢者あんしん相談センター情報便

ご存じですか? オーラルフレイル

最近こんなことは ありませんか?

- 口をあけて笑えない、食べられない、話せない
- 噛めない、美味しくない、食事が面倒
- 軟らかいものを食べてしまう
- 食事のバランスが悪くなった
- 人と会うこと、外出を避けてしまう



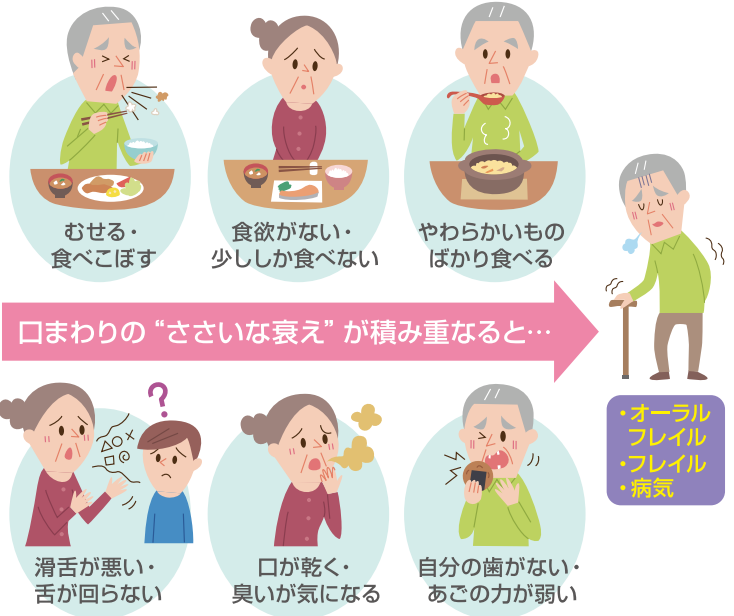
もしかするとそれは
オーラルフレイルの
サインかもしれません!

オーラルフレイルとは

直訳では「お口の機能の虚弱」、口腔機能の軽微な低下や食の偏りなどを含む身体の衰え(フレイル)の一つです。



健康
元気



※オーラルフレイルQ&Aより引用 著者:平野浩彦、飯島勝矢、渡邊裕

✓ オーラルフレイルチェック方法

オーラルフレイルのスクリーニング問診票

質問項目	はい	いいえ
半年前と比べて、かたいもの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	
義歯を使用している	2	
口の渴きが気になる	1	
半年前と比べて、外出の頻度が少なくなった	1	
さきいか・たくあん位のかたさのものが噛める		1
1日に2回以上は歯を磨く		1
1年に1回以上は歯科医院を受診している		1

8項目に「はい」「いいえ」で回答し
合計点数を算出します

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

出典:東京大学高齢者総合研究機構 田中友規、飯島勝矢

東京都健康長寿医療センター研究所
「ご存じですか?オーラルフレイル!」より引用

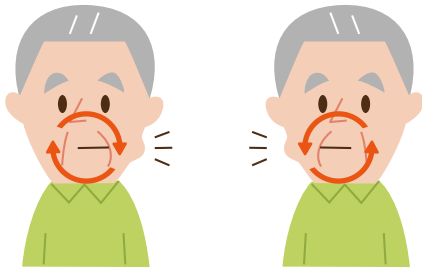
オーラルフレイルを予防して健康長寿

文京区口腔機能
向上教室から
ワンポイントアドバイス

いつまでもおいしく食べて、はつらつに!

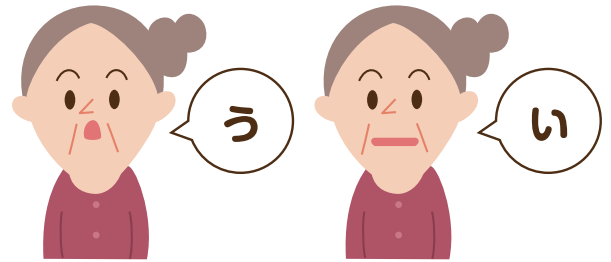
毎 **日** の **習** **慣** にしましょう

1. くるくる舌回し



唇を閉じ、内側から頬を押し出すように舌をぐるっと回しましょう〈右回り・左回り 各3回〉

2. ういうい体操



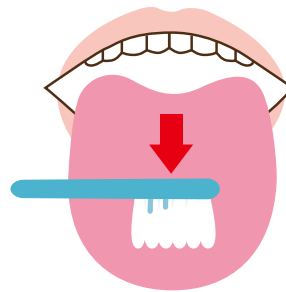
唇を思いきりすぼめて「う」口角を上げて「い」繰り返し続けて10回行いましょう

3. ぶくぶくうがい



唇を閉じ、頬をたくさん動かして(30回目安)歯磨き前・後、外出からの帰宅時に行いましょう

4. 舌清掃



舌もきれいに!

歯ブラシや舌ブラシを使い舌の後方から前に軽い力で10回程動かしましょう
〈1日に1回 歯磨きと一緒に〉
※力の入れすぎ、擦りすぎに注意

●お口の教室のご案内● 一文京区口腔機能向上教室

むせる・飲み込みにくい・食べこぼす等、お口の機能が衰えていませんか。お口の機能の維持・向上を目的に、講話や舌・顔面体操などを行います。

対象 65歳以上で区内在住の方 **定員** 各回20人(年6回実施)

内容 お口の機能に関する講話、飲み込む力などの機能測定、舌の正しい清掃方法、口の機能向上のための舌・顔面体操等。

お申込み

●保健サービスセンター 03(5803)1805 ●保健サービスセンター本郷支所 03(3821)5106

みんなが主役!楽しく目指す健康長寿!~文の京フレイル予防プロジェクト~

文京区では、フレイル状態のチェックやフレイルの予防のポイントを紹介する事業を行っています。詳しくは以下の区ホームページをご覧ください。

▼区のホームページ(フレイル事業案内)

<https://www.city.bunkyo.lg.jp/hoken/koresha/moyooshi/fureiru.html>



お口の健康を一緒に守ってくれる かかりつけ歯科医を持ちましょう!



定期的に
歯科検診を
受けましょう!



- 歯科衛生士とともに、いつまでも寄り添って、お口のトラブルや、お口から食べることについてのご相談を受けたり、具体的な支援や提案をします。
- 治療だけでなく予防やメンテナンスも実施しています。
- オーラルフレイルの相談もできます。
- 寝たきりなどで歯科医院に行けない方は、往診による治療等が受けられます。

▼ 歯科相談窓口をお気軽にご利用ください ▼

東京都文京区小石川歯科医師会・東京都文京区歯科医師会
文京区地域包括ケア歯科相談窓口



かかりつけ歯科医を探している方、「食べる」「飲み込む」などの口腔ケアについて不安のある方、訪問歯科診療希望の方など、どなたでもお気軽にご相談ください。歯科医師を始めとする専門スタッフが、皆様からのご相談をお受けいたします。

電話 090 (4544) 8020 月～金 11:00～16:00 (祝日、8/13～8/16、12/29～1/4を除く)



高齢者あんしん相談センター



お気軽にご相談ください!

高齢者あんしん相談センターは、区が設置する高齢者相談窓口です。

日常生活圏域	問い合わせ先	電話	所在地
富坂	高齢者あんしん相談センター富坂	03(3942)8128	白山5-16-3
	高齢者あんしん相談センター富坂分室	03(5805)5032	小石川2-18-18
大塚	高齢者あんしん相談センター大塚	03(3941)9678	大塚4-50-1
	高齢者あんしん相談センター大塚分室	03(6304)1093	音羽1-15-12
本富士	高齢者あんしん相談センター本富士	03(3811)8088	湯島4-9-8
	高齢者あんしん相談センター本富士分室	03(3813)7888	西片2-19-15
駒込	高齢者あんしん相談センター駒込	03(3827)5422	千駄木5-19-2
	高齢者あんしん相談センター駒込分室	03(6912)1461	本駒込2-28-10

※あなたの高齢者あんしん相談センターは介護保険証おもて面下、日常生活圏域でご確認ください。

高齢者あんしん相談センター(分室を除く)の開設時間は、
 ■月～金=9:00～19:00 ■土・日・祝日・12/29～1/3=9:00～17:30です。
 分室の開設時間は、月～土=9:00～17:30です。日・祝日・12/29～1/3はお休みです。

令和2年1月より、動坂会館が2部制になります！

文の京介護予防体操は、65歳以上の方を対象に転倒予防や筋力向上のため文京区が開発した体操です。身近な所でできる運動継続の場として、多くの方にご参加いただいています。下記のとおり区内15会場で通年実施しており、事前の申し込みなく、無料で参加できます。土日、祝日、年末年始や会場の点検日等はお休みです。詳しくは、各会場等で配布している日程一覧をご参照ください。

参加資格 ①区内在住の65歳以上で、医師から運動制限されていない方
②一人で会場まで来られる方

持ち物 ①飲料水 ②汗ふきタオル
動きやすい服装、靴でお越しください。

令和2年1月からの「文の京介護予防体操地域会場」

★2部制とは、一日2回実施する
入れ替え制の会場をいいます。

会場	曜日	時間
1 ふれあいサロン汐見 (2部制) 千駄木3-2-6 (汐見地域活動センター2階) 多目的交流スペース	月	9:00~10:15 10:30~11:45
2 文京千駄木高齢者在宅サービスセンター 千駄木5-19-2 (特養ホーム千駄木の郷内1階) 会議室		10:00~11:15
3 ふれあいサロン大原 (2部制) 千石1-4-3 (大原地域活動センター1階) 多目的室A		9:20~10:35 10:50~12:05
4 文京福祉センター江戸川橋 (2部制) 小日向2-16-15 (4階) 地域活動室 B・C		9:00~10:15 10:30~11:45
5 ふれあいサロン音羽 音羽1-2-2-14 (音羽地域活動センター2階) 多目的室		10:00~11:15
6 アカデミー音羽 (2部制) 大塚5-40-15 (1階) 多目的ホール	火	9:20~10:35 10:50~12:05
7 不忍通りふれあい館 根津2-20-7 地下1階ホール		14:00~15:15
8 動坂会館 (2部制) ★令和2年1月より2部制になるため、時間が変更になります。 千駄木4-8-14 洋室	水	9:20~10:35 10:50~12:05
9 ふれあいサロン湯島 (2部制) 本郷7-1-2 (湯島地域活動センター・文京総合体育館1階) 多目的室		13:15~14:30 14:45~16:00
10 シルバーセンター (2部制) 春日1-16-21 (シビックセンター4階) シルバーホール		9:00~10:15 10:30~11:45
11 文京福祉センター湯島 本郷3-10-18 (湯島総合センター3階) 洋室 ※上履きが必要です。	木	10:00~11:15
12 ふれあいサロン礫川 (2部制) 小石川2-18-18 (礫川地域活動センター2階) 多目的室A・洋室A/B		13:00~14:15 14:30~15:45
13 ふれあいサロン向丘 (2部制) 向丘1-20-8 (向丘地域活動センター3階) 多目的室		13:15~14:30 14:45~16:00
14 アカデミー茗台 春日2-9-5 (1階) レクリエーションホールB	金	9:20~10:35 10:50~12:05
15 ふれあいサロン駒込 (2部制) 本駒込3-22-4 (駒込地域活動センター2階) 多目的室		9:20~10:35 10:50~12:05

きれい& vol.27
元気のレシピ

とろとろスープで内側から美しく！

空気が乾燥している冬も、水分補給は大切です。ご紹介したとろとろスープは、身体を内側から温めながら水分補給の役にも立つ、いまの季節に適した一品です。卵は、味をまろやかにし、筋肉のもとになるたんぱく質を手軽にとることができる食品です。おいしく活用しましょう。

『ぶんきょうHappy Vegetable大作戦』のサイトには、他にもたくさんの野菜料理を紹介しています。

「文京区 ハピベジ」で検索してみてください。 <http://happyyasai.org/>



管理栄養士



ぶんきょう Happy Vegetable 大作戦

長いもとカニの和風とろとろスープ

◆材 料 (2人分)

- 長いも …… 7~8cm
- カニ缶詰 …… 小1缶
- 鶏卵 …… 1個
- 三つ葉 …… 1/2束
- だし汁 …… 400ml
- 塩 …… 少々
- 片栗粉 …… 小さじ1/2
- 水 …… 小さじ1/2

◆作り方

- ① 長いもは皮をむいてスライサーで千切りにし、ボールに入れる。三つ葉は3~4cmに切っておく。
- ② 長いもとカニ缶 (汁ごと) と塩を加え、よく混ぜ合わせる。
- ③ だし汁を火にかけ、その中に②を入れる。沸騰したら、水溶き片栗粉でとろみをつけ、溶き卵を流し入れる。
- ④ 卵に火が通ったら、①の三つ葉を入れて火を止める。だし汁は、市販品を薄めて使うと簡単です。お好みの野菜を足して具沢山の汁にすると旨味が増します。



★ここがポイント★ だし汁は、市販品を薄めて使うと簡単です。お好みの野菜を足して具沢山の汁にすると旨味が増します。