

ほうかつ健康だより清寿苑



令和8年1月1日

葉山町包括支援センター清寿苑
住所 葉山町上山口 1669
TEL 046-878-8905



2026

オーラルフレイルを知っていますか？



オーラルフレイルであると、将来のフレイル、要介護認定、死亡のリスクが高いことがわかつています。チェックリストでお口の健康状態を確認してみましょう！

Let's
TRY!

質問	選択肢	
	該当	非該当
自身の歯は何本ありますか？ (差し歯や金属を被せた歯= 自分の歯として数えるインプラント=自分の歯として数えない)	0～19本	20本以上
半年前と比べて固いものが食べにくくなりましたか？	はい	いいえ
お茶や汁物等でむせることがありますか？	はい	いいえ
口の渴きが気になりますか？	はい	いいえ
普段の会話で言葉をはっきりと発音できないことがありますか？	はい	いいえ

5つの項目のうち、「該当」が2つ以上あると
オーラルフレイルです。



かかりつけ歯科医やかかりつけ医に相談しましょう。
オーラルフレイル予防は、誤嚥や肺炎予防にもつながります。

口腔体操の習慣を取り入れ、口腔機能を高めましょう。



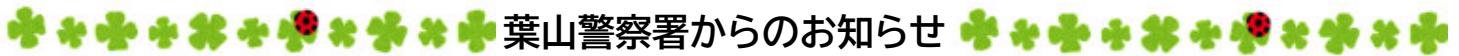
パ くちびるを破裂させるように
上下の唇
機能低下
吸う・飲むのが難しくなる
「パ」は、唇をしっかりと閉めて発音します。唇を開け閉めする力を強くします。

タ 舌の先を歯切れよく
舌の先
機能低下
食べ物を押しつぶせなくなる
「タ」は舌を上あごにしっかりとくっつけることで発音します。舌の先の力を強くします。

カ 舌の奥をのどに押し付けるように
舌の奥
機能低下
飲み込みが難しくなる
「カ」はのど奥に力を入れて、のどを閉めることで発音します。舌の奥の力を強くします。

ラ 舌の先をくるくるまわして
舌を反らせる
機能低下
食べ物を丸められなくなる
「ラ」は舌をまるめ、舌先を上の前歯の裏につけて発音します。舌を巻く力を強くします。

【出典】一般社団法人日本老年歯科医学会 HP、日本歯科医師会 HP、新生活習慣食前の『パタカラ体操』



ネットショッピングで商品が届かない・・・

「〇〇ペイで返金します」詐欺にご注意！！

欲しい商品をネットで検索して、商品を購入したが商品が届かない！！

販売者のメールに連絡すると、



欠品のため〇〇ペイで返金します。
LINEの友達登録をお願いします。

送るボタンを押してください。

返金してもらうはずが、さらに相手に送金させられることに。。。

「おかしいな」と思ったら、家族や警察に相談してください。



「まさか自分
が『被害者』
は『思ふ』」

葉山警察署 046-876-0110