

ク ス ノ キ

第2号



～新型コロナウイルス感染症に負けないからだを目指して～

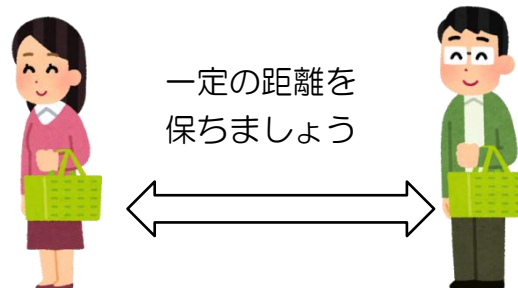
みなさま、いかがお過ごしでしょうか。

今月は「新しい生活様式：買い物編」と「お口の健康」についての情報です。また、自宅で行える体操もご紹介します。

「新しい生活様式：買い物編」を実践しましょう

今月は、「新しい生活様式」の中から「買い物」に関する対策をご紹介します。

- ☐ 買い物は一人または少数で、すいた時間に行きましょう
- ☐ 買い物の計画を立てて、素早く済ますようにしましょう
- ☐ サンプルなどの展示品への接触は控えましょう
- ☐ レジに並ぶときは、前後にスペースを取りましょう
- ☐ 通販も利用しましょう
- ☐ 電子決済も利用しましょう



オーラルフレイルについて

「固いものが食べにくい」「お茶でむせる」「口の渇きが気になる」等最近、お口に関して気になる症状はありませんか。これらの症状に当てはまる方はオーラルフレイルかもしれません。以下の質問で、皆さんの今の状態をチェックしてみましょう。

質問	はい	いいえ
半年前と比べて、固いものが食べにくくなった	2点	0点
お茶や汁物でむせることがある	2点	0点
義歯を入れている	2点	0点
口の乾きが気になる	1点	0点
半年前と比べて、外出が少なくなった	1点	0点
さきいか・たくあんくらいの固さの食べ物を噛むことができる	0点	1点
1日に2回以上、歯を磨く	0点	1点
1年に1回以上、歯医者に行く	0点	1点
合計 (点数を記入してみましょう)		

●お問合せ●

海田町地域包括支援センター (082) 821-3210

結果を確認してみましょう。

合計得点	オーラルフレイルの危険性
0～2点	低い
3点	あり
4点以上	高い



(出典：日本歯科医師会リーフレット「オーラルフレイル」)

いかがでしたか。「オーラルフレイル」とは、噛む・飲み込むといったお口の機能が低下している状態のことですが、対策を取ることで健康な状態へと近づけることができます。

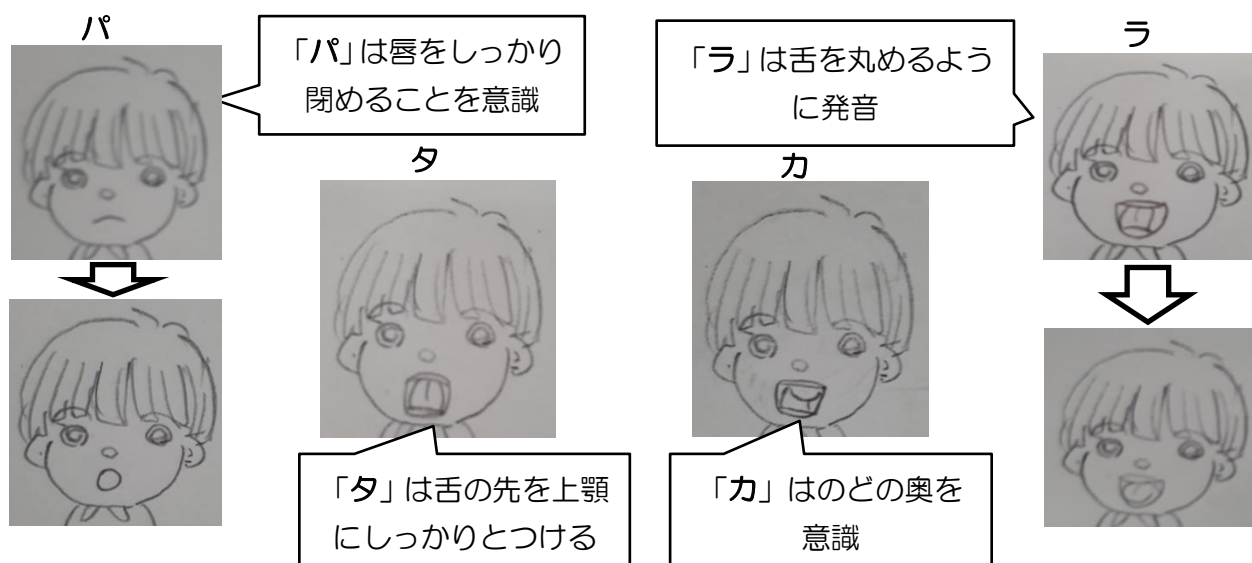
お口の中が不衛生な状態で放置すると、新型コロナウイルスを含むウイルスが原因の肺炎にかかった時に、重症化しやすくなります。

自宅でのセルフケアと歯科医院でのケアの両面からお口の健康を守りましょう。

自宅でのセルフケア ～パタカラ体操～

食事前に行い、食べるために必要な筋肉を動かしましょう。

※感染予防のため周りの人や食卓に飛沫が飛ばないように注意しましょう



「パタカラ、パタカラ…」と繰り返して発音しましょう。ゆっくりと口を大きく開けることを意識しましょう。

自宅でできる運動 ～タオルギャザー～

今月は、タオルギャザーを紹介します。足の指をトレーニングすることで、転倒予防になります。



■方法

①椅子に座り、足の下にフェイスタオルを敷きます。

②足は動かさず、足の指のみでタオルを自分の方へ引き寄せます。5回挑戦してみましょう。

※タオルを敷いたまま立つと、滑りますので注意しましょう