

福祉委員

No. 7 1
令和 5 年
2 月号



福祉委員は、見守り活動など地域福祉活動の担い手です。よろしくお願いします。

宇部市社会福祉協議会

キャラクター「うべっぼくん」

だより

福祉委員

健康

お口の健康から始めるフレイル予防

お口の健康はなぜ大切？

噛む力や舌の動きが悪くなると、食事の際に影響が出たり、滑舌が悪くなると、人との関わりや外出も減り心身ともに衰えてくる可能性も！

口の機能低下（オーラルフレイル）チェック

質問事項	はい	いいえ
☐ 半年前と比べて、堅い物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	
☐ 義歯を入れている※	2	
☐ 口の乾きが気になる	1	
☐ 半年前と比べて、外出が少なくなった	1	
☐ さきイカ・たくあんくらいの堅さの食べ物を噛むことができる		1
☐ 1日に2回以上、歯を磨く		1
☐ 1年に1回以上、歯医者に行く		1

※歯を失ってしまった場合は義歯等を適切に使って堅いものをしっかり食べることができるよう治療することが大切です。

機能低下への負の連鎖



チェックの合計点数が

4点以上は危険性が高い！

合計の点数が

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

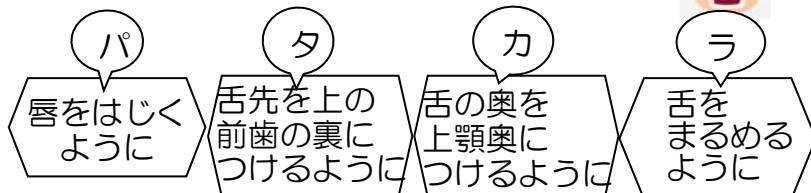
出典：東京大学高齢社会総合研究機構 田中友規、飯島勝矢

かかりつけを持ち定期的に健診を！

食事前のお口のエクササイズを習慣に！

パタカラ体操

食べ物をのどの奥まで運ぶ筋肉をきたえる



各発音 8回を2セット行おう！

舌のトレーニング

唾液分泌促進と言葉を発する機能を保つ

- ①舌で下顎の先を触るつもりで伸ばす。
 - ②舌で鼻のあたを触るつもりで伸ばす。
 - ③舌を左右に伸ばす。
 - ④お口の周りをぐるりと舌を動かす。
- 各5回ずつ行おう！



情報

宇部市社協で 福祉機器が借りられます！



宇部市社協では、市民の皆様や企業様等からご寄贈いただいた福祉機器等を、必要としている市民の方々へ無償で貸し出しを行なってるんだ♪

貸出品

- 車椅子
- 入浴用椅子
- 杖（松葉杖、T字杖、四点杖）
- 歩行器（歩行補助車を含む）

貸出期間

- 60 日以内

※宇部市内の施設、団体への貸出期間は、原則として2週間以内となります。



利用方法

- ・貸出品は、在庫数が限られており、必要な際にお貸しできない場合がありますのでまずは、宇部市社協まで事前にご連絡を下さい。
- ・その後、申請書を宇部市社協ホームページよりダウンロードしていただき、必要事項をご記入のうえ、受付窓口までご提出をお願いします。
- ・なお、申請書は窓口に来所された際にご記入していただくことも可能です。



詳細は、宇部市社協ホームページ（<https://www.ubeshishakyo.or.jp/>）をご覧ください。か、宇部市社会福祉協議会総務課までお気軽にお問い合わせください♪（電話：33-3131、FAX：22-4393）

脳トレおまけ

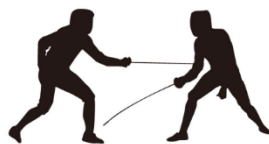
♪シルエットになっている下の4つのスポーツは何でしょうか♪



①



②



③



④

「人を変える人」を変える
介護レク広場
kaigo recreation hiroba

答え：①テニス ②バスケットボール ③フェンシング ④スキージャンプ
発行 社会福祉法人宇部市社会福祉協議会 TEL33-3134 FAX22-4391