

わらい

季刊誌 令和7年度 冬号

笑いの家地域包括支援センター

豊田市滝脇町杉長入23

(特別養護老人ホーム 笑いの家内)

電話：0565-58-5152

<https://www.midorinosato4165.or.jp/warai>



安藤、太田、田中、宮谷、杉山、大石

オーラルフレイルを知っていますか？

口(オーラル)と、虚弱(フレイル)を合わせた造語で、“ささいな衰え”が積み重なり、お口の機能が低下している状態のことを言います。また、口に関する“ささいな衰え”が、食べること・話すことだけでなく『心身機能の低下』に繋がってしまうことを予防しようという概念です。

ささいな衰えのサイン

- 柔らかいものばかり食べる
- 食欲がない
- 自分の歯が少ない
- くちが乾く・においが気になる
- むせる・食べこぼす
- 滑舌が悪い

放っておくと

口腔機能の低下

『噛む力』『飲み込む力』
『話す力』の低下

やがて

心身機能の低下

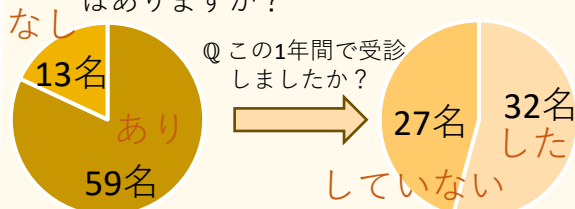
気分のおちこみ
社会・地域参加の減少
認知機能低下



アンケートへの
回答ありがとうございます！

歯に関するアンケートより (交流館祭・わくわくフェスタにて)

Q かかりつけの歯科医院
ありますか？



かかりつけの歯科医院は
82%の方があると答えていましたが
そのうちこの1年間で受診した方は
54%でした。

オーラルフレイルの症状があっても
受診や適切なケアを行うことで、
改善の可能性が高くなります。
口の健康は全身の健康につながります！
是非、**予防としての健診**を！



オーラルフレイル
予防のために



- ✓ かかりつけの歯科医院で定期的に受診しましょう
- ✓ 口の“ささいな衰え”に気をつけましょう
- ✓ バランスのとれた食事をしましょう
- ✓ お口の体操を！お口の機能をたくさん使いましょう

～パタカラ体操でお口の機能を鍛えよう～

パ

唇を
はじくように



タ

舌先を上の前歯
裏につけるように



カ

舌の奥を上あごの
奥につけるように



ラ

舌を
まるめるように



笑いの家地域包括支援センターでは、松平中学校区で暮らす高齢者やその
ご家族のみなさまがいつまでも住み慣れた地域で安心して生活できるよう、

介護・福祉・保健・医療など様々な方面から総合的に支援

させていただきます。お気軽にご相談ください。

58-5152



活動報告

交流館祭とわくわくフェスタに参加。相談窓口を設置し、歯やオーラルフレイルのアンケートを行いました。ご協力いただきありがとうございました。



9月8日 しがカフェ

9月10日 坂上カフェ



11月2日 わくわくフェスタ



10月5日 交流館祭



今年度は、それぞれの地域カフェからの依頼を頂き認知症ステップアップ養成講座、認知症のミニ講座の開催、地域包括支援センターの内容や、防災などの話をさせていただきました。

認知症サポーター養成講座



日時 R8年2月14日(土) 10:00~11:30

会場 松平交流館 大会議室

内容
✓認知症とはどういう病気なのか
✓本人・家族の気持ちは
✓どのように接したら良いか
✓新しい認知症観について 等...

対象者 認知症のことを知りたい方、ご自分や家族のことが気になるという方など
どなたでも是非ご参加ください

参加費
無料

認知症になっても
自分らしく
暮らせるために

お問い合わせ・お申し込みは
地域包括支援センターまで

詳しくは別紙の案内を
ご覧ください



家族介護者交流会

12月17日(水)

~もしもにそなえて~
「エンディングノート」について考えましょう!

会場: 松平交流館 時間: 10:00~11:30

R8年2月18日(水)

施設見学 申し込み必須
有料老人ホーム スーptタウン

会場: スーptタウン 時間: 10:30~11:30

認知症カフェ

R8年3月22日(日)

会場: 笑いの家地域交流スペース

時間: 12:30~14:00



笑笑マルシェと
同時開催で、
認知症カフェ
“にこにこ茶房”を
開催予定です。

ぜひお越しください