



ヘルパー便り



発行：豊中市社会福祉協議会ヘルパーステーション

平成31年3月発行 17号

平成最後の年が明け、早2か月余りが過ぎました。暖冬だといわれながらも、まだ厳しい寒さが続いています。くれぐれもお体には気を付けて下さい。

昨年は、地震・豪雨・猛暑・台風と記録的な災害が発生しました。今年こそは平穏な1年を過ごしたいものです。

さて、今回は最近よく耳にする“フレイル”と“オーラルフレイル”について掲載することにしました。

まずは“フレイル”とは？

「加齢に伴って心と体の働きが弱くなってきた状態」のことです。

健康な状態から、要介護状態になるまでの間の状態。つまり、健康な状態から病気、精神・心理的なストレス等によって徐々に要介護状態になっていくその間の期間のことを指します。（虚弱）

“フレイル”は1.体重減少 2.筋肉量と筋力の低下が特徴です。腕・足・体の筋肉量・筋力が低下し、日常生活で少しずつ支障が出てきます。はっきりした病気の症状はないが、「なんとなく調子が悪い」「元気がでない」といわれる状態です。

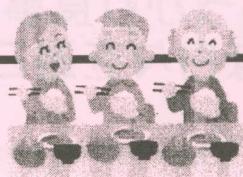
フレイル高齢者は、筋力、持久力、移動能力、認知機能、栄養のいずれもが低下し、疲労感の自覚が増加します。

そして、そのはじまりは口に現れるのです。

こんなことはありませんか？	(例え…)
□ 体重が減った。	(1年に4~5kg減った)
□ 疲れやすくなった。	(体がだるくてしんどい)
□ 筋力の低下。	(階段を上るのがしんどい)
□ 口腔機能の低下	(むせる、食べこぼす、硬い物が噛めない)
□ 日常生活活動量の低下	(最近、家から出られない)

思い当たることがあれば、まずは予防が大事。

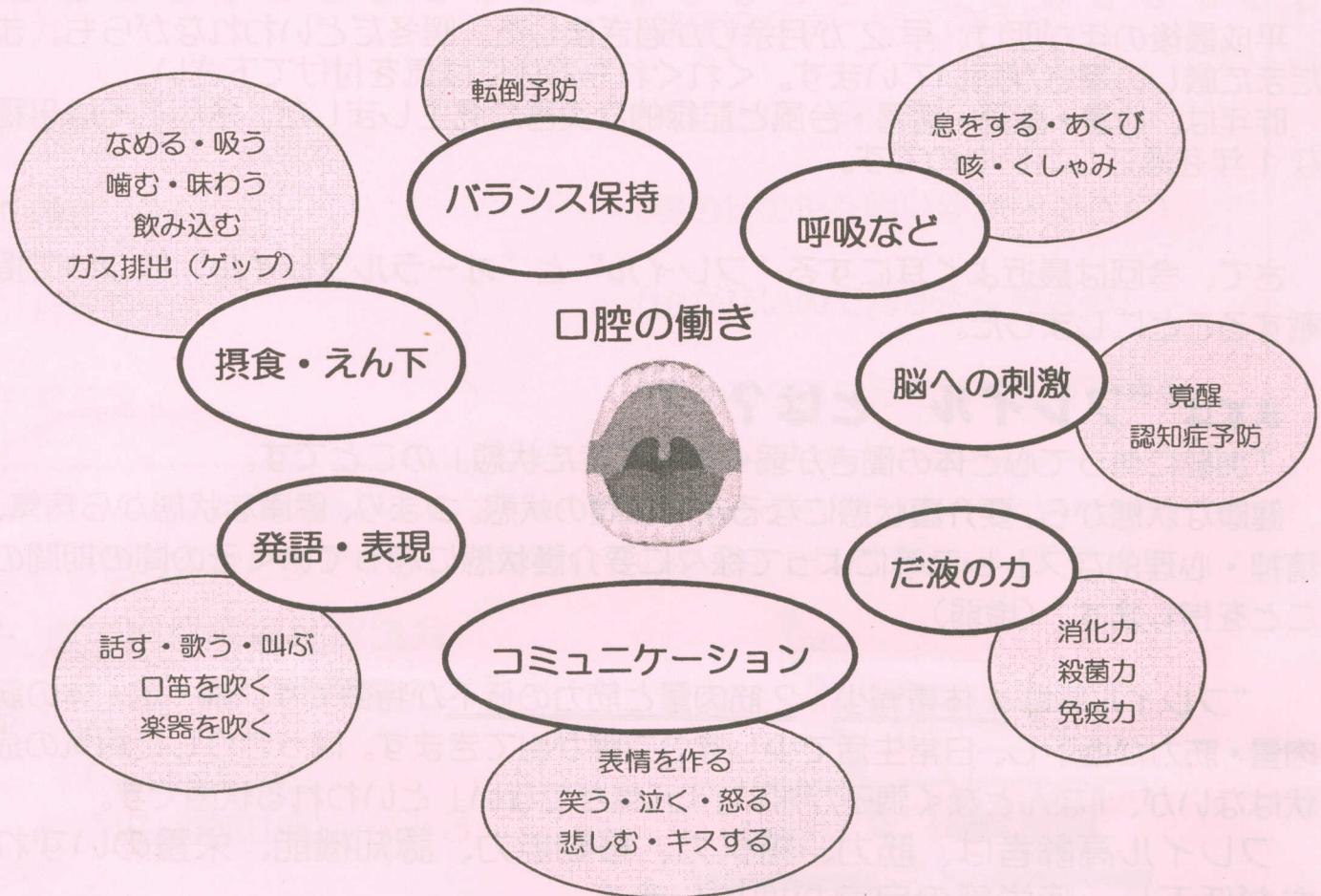
1日3食バランスのよい食事を摂り、できればウォーキングなどで筋力低下を防ぎ、社会とのつながりも大切にしていきましょう。



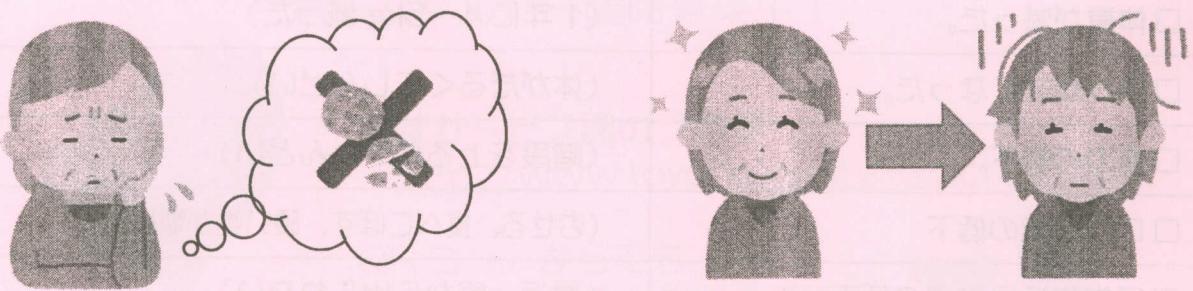
“フレイル”を予防するには、まず口の健康を維持することが大事です。今回は、このように特に全身とつながりの深い口腔の働きの低下“オーラルフレイル”を取り上げました。

“オーラルフレイル”とは？

口の中で起こる「フレイル」の状態のことを“オーラルフレイル”といいます。まずは口の働きを表しました。



このように、口は様々な働きの元になっていることがわかります。まさに口の健康なくして全身の健康はありません。人間の食を司るのが口。外と内をつなぐのも口。病原菌や毒の入り口でもあるわけです。口は、様々な筋肉によって支えられています。この筋肉が加齢で衰えてくるのが“オーラルフレイル”です。



口の健康を維持することは“フレイル”を予防するはじめの一歩となります。

口の健康を保ち、しっかり食事を摂り、しっかりおしゃべりをし、たくさん笑って元気な日々を過ごしましょう。

フレイル（虚弱）予防のために、頭の体操をしていきましょう

1. □の中に文字を入れて、四字熟語を完成しましょう。

(意味)

- | | |
|------------|-----------------------------|
| 1. □面 教 師 | 悪い見本として戒めの材料となる人や事例のこと。 |
| 2. 起 死 □生 | 絶望的な状態を立て直すこと。 |
| 3. 大 器 □成 | 偉大な人物は、普通の人よりも遅れて大成するということ。 |
| 4. □方 美 人 | 誰に対しても要領よく振る舞うこと。 |
| 5. 猪 □猛 進 | 目標に対して、脇目も振らずに突き進むこと。 |
| 6. □身 □靈 | 持っている体力と精神力の全て。 |
| 7. 温 □知 新 | 昔のことを学んで、新しい知識や道理を得ること。 |
| 8. □画 □贊 | 自分で自分をほめること。 |
| 9. 前 人 未 □ | 過去に誰も達成していないこと。 |
| 10. 一 □一 会 | 一生に一度だけ会うこと。 |



2. ひらがなの部分に漢字を入れて、四文字熟語を完成させてみましょう。

- | | | |
|-------------|---|---------|
| 1. 三かん四おん | → | 三 □ 四 □ |
| 2. 千きゃく万らい | → | 千 □ 万 □ |
| 3. ぶんぶ両道 | → | □ □ 両 道 |
| 4. ゆう猛か敢 | → | □ 猛 □ 敢 |
| 5. 表り一たい | → | 表 □ 一 □ |
| 6. し角し面 | → | □ 角 □ 面 |
| 7. 無り難だい | → | 無 □ 難 □ |
| 8. ゆうゆう自適 | → | □ □ 自 適 |
| 9. にっ進げっ歩 | → | □ 進 □ 歩 |
| 10. 無びょう息さい | → | 無 □ 息 □ |

3. めずらしい名字を見つけました。なんと読むでしょう？

(ヒント)

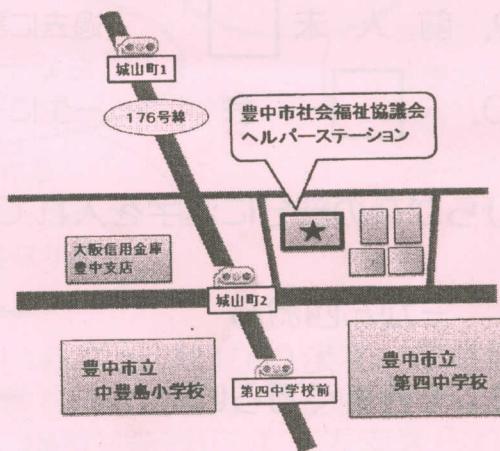
- A) 小鳥遊 () (鷹がいなければ、小鳥が遊べる)
- B) 九 () (数字の9が一字で書ける)
- C) 南足 () (南に足？ 頭は？)
- D) 鴨脚 () (鴨の足の形を思い浮かべてみて)
- E) 月見里 () (山がないので月がよく見える)
- F) 栗花落 () (栗の花が落ちる時期が梅雨である)

住み慣れた家で安心して暮らしていくようにお手伝いします。

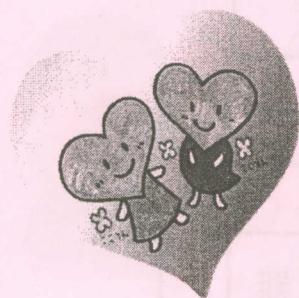
豊中市社会福祉協議会
ヘルパーステーション

〒560-0803
豊中市城山町 2-9-3

TEL : 06-6867-1732
FAX : 06-6867-1735



私達と一緒に介護のお仕事しませんか？
ホームヘルパー随時募集中！



福祉サービス課のブログ

<http://www.toyonaka-shakyo.or.jp/blog/>

QRコードからでも
アクセスすることができます！



1. 1) 反 2) 回 3) 晚 4) 11 5) 実 6) 全 7) 放 8) 自 9) 到 10) 期
2. 1) 審 2) 湿 3) 寄、來 4) 文、武 5) 黒、果 6) 売、体 7) 理、體 8) 滅
9) 日、月 10) 痘、災
3. A) 効率化 B) 115U C) 效率化 D) 115A E) 效率化 F) 110W