あったかふれあいセンターみうら通信

令和６年　２月号

暦の上では立春を迎えていますが、もう少し寒い日が続きそうですね。
空気が乾燥していて、この季節特有の感染症にも気を付けなければいけない季節が続きます。しっかりと予防対策をして乗り切りたいと思います。

在宅歯科連携室
オーラルフレイル講話

幡多在宅歯科連携室から歯科衛生士さんがお話に来てくれました。

高齢期になり**心身の機能や活力が衰え**、**虚弱になった状態**を「**フレイル**」と呼びます。
その中で、お口の働き（口腔機能）の衰えをオーラルフレイルと呼びます。 放置すると全身の衰えにつながるため予防と対策が必要です。オーラルフレイルをそのまま放っておくと「食べる機能の障害」**を引き起こします。**
また、健康な人に比べて以下のようなリスクを抱えることが報告されました。

身体的フレイル	要介護認定	総死亡リスク
2.4 倍	**2.4 倍**	**2.1 倍**

オーラルフレイルを予防するには

- **歯と口の中を健康に保つこと**
- **加齢で衰える口腔機能の維持改善に努めること**
- **よく噛むこと（右表参照）**
- **新聞を声に出して読む**

オーラルフレイルを予防して

健康寿命を延ばしましょう！

ボランティアさんの昼食

毎回、給食ボランティアさんに来ていただき集いの中で手作りの昼食を提供する事ができています。独り暮らしや高齢になると、お炊事が億劫になり簡単な食事で済ます方が多くみられ低栄養になりがちですが集いに来た日には、１日１回でもバランスの良い食事が提供できてます。同じ内容の食事でも、一人でテレビを見ながら食べるよりも、共に食べる人がいる事の安心感や、会話の楽しさなどが、さらに美味しいという満足感につながるように思います。給食ボランティアさんいつもありがとうございます♡

次回の地域食堂【ちゃのま】

２月２４日(土)１１時３０分～
（旧）出口集会所

【問い合わせ】あったかふれあいセンターみうら：080-2998-0003

令和６年 ２月　あったかふれあいセンターみうら　予定表

日	月	火	水	木	金	土
【集い開催時間】 月・火・木・金曜日　10:00～14:00 水曜日　　出口 /　9:30～12:00				1 下田の口集い	2 みうら集い	3
4	5 上田の口集い	6 田野浦集い	7 AM：出口体操	8 橘川集い	9 みうら集い	10
11 	12 振替休日	13 田野浦集い 保健師健康相	14 AM：出口体操	15 下田の口集い	16 みうら集い	17
18	19 上田の口集い	20 田野浦集い	21 AM：出口体操	22 緑野集い	23 天皇誕生日	24 地域食堂 ちゃのま
25	26 上田の口集い	27 田野浦集い	28 AM：出口体操	29 訪問・研修		

＊１回の利用料は、昼食とおやつ代として600円（但し、半日開催の場合は食事なし、おやつ代200円）
＊希望に応じて送迎や、買い物支援、移送支援をおこなっています(黒潮町内の商店や役場・銀行・郵便局など)
＊利用についてのお問い合わせは、あったかふれあいセンターみうら携帯（080-2998-0003）までお願いします。
＊配食サービス（昼弁当配達）は550円、おかずのみ450円です。

特定非営利活動法人　しいのみ