



刈谷中央地域包括支援センター便り

令和3年

〒448-0024

刈谷市下重原町3-120

高齢者福祉センターひまわり内

電話 23-0280 FAX 25-2498

秋号



秋と言えば…食欲の秋ですね！おいしいものが出回る時期となってまいりました。
旬の食材をたくさん食べて、体も元気に過ごしていきたいところですが・・・

【オーラルフレイル】をご存知ですか？



オーラルフレイルとは、嚙んだり、飲み込んだり、話したりするための口腔機能が衰え、食べる機能障害へ陥ること。その結果、食欲低下、低栄養、心身機能の低下へと繋がっていってしまいます。

- ・食べこぼし
 - ・発音がはっきりしない
 - ・わずかなむせ
 - ・嚙めないものの増加
- そんな症状が増えてきた人は口の機能が衰えてきているのかも…？！
おいしいものを食べられないのは悲しい…いつまでもおいしく食べ続けられるように、すでに衰えが気になる方も、まだまだお口は元気という方にもおすすめの体操を紹介します。

パタカラ体操

パ 口唇を閉じる



タ 口蓋に舌先をつける



カ 口蓋の奥に舌の付け根付近をつける



ラ 巻き舌にして口蓋に押し当てる



パパパパパ タタタタタ… 5回×3セット が 目安です！

オーラルフレイルになってしまうと、誤嚥性肺炎のリスクも高まってしまいます。
元気に過ごして様々な秋の味覚をたのしむためにも、ぜひ皆さん、
パタカラ体操やってみてくださいね！



【クイズの答え】10×9=90

刈谷中央地域包括支援センター

地域包括支援センターは、高齢者のみなさんが住み慣れた地域で、安心した生活を続けられるよう支援する「身近な相談窓口」です。

窓口照会

所在地：刈谷市下重原町3-120（高齢者福祉センター ひまわり内）

TEL：0566-23-0280

FAX：0566-25-2498

受付時間：月～金（祝・年末年始除く）8：30～17：15

事業内容

- ・ 介護保険に関する相談に応じます。
- ・ 高齢者のみなさんの権利をまもるための支援をします。
- ・ 高齢者のみなさんが住みやすいまちづくりをめざし、ネットワークづくりに取り組みます。
- ・ 介護保険以外にも高齢者のみなさんの生活に関するさまざまな相談にのっています。

相談方法

- ・ 電話 ・ FAX ・ 来訪 ・ 訪問等。
- ・ 相談内容および個人情報は厳守されます。安心してご相談ください。

【担 当 地 区】

小学校区	町名
きじょう 亀城小学校	司町・城町・寺横町・銀座・広小路・新栄町 豊田町・熊野町・逢妻町・八幡町・宝町
ころもうら 衣浦小学校	元町・港町・天王町・浜町・衣崎町・御幸町 松坂町・中川町・大正町・富士見町・中島町

ひらめきクイズ

マッチ棒を1本だけうごかして、正しい式にしてください

