元気あっぷ通信

今回は、お口のフレイル「オーラルフレイル」を紹介します。

お口の介護予防、はじめませんか

オーラルフレイルって何?

「かたいものが食べにくくなった」「お茶や汁物などでむせることがある」といったお口の不調はありませんか? オーラルフレイルとはお口のフレイルのことで、歯、舌、口周りの筋肉、喉など、お口に関係するさまざまな機 能の"ささいな衰え"のことをいいます。これを放置してしまうとやがて全身の機能低下につながってしまいま す。オーラルフレイルも運動や食事などと同様に適切に対応することで予防・改善につながります。

自己チェックをしてみよう!

質問事項	はい	いいえ
半年前と比べて、かたい物が食べにくくなった	2	0
お茶や汁物でむせることがある	2	0
義歯を入れている※	2	0
口の乾きが気になる	1	0
半年前と比べて、外出が少なくなった	1	0
さきイカ・たくあんくらいのかたさの食べ物を噛むことができる	0	1
1日に2回以上、歯を磨く	0	1
1年に1回以上、歯医者に行く	0	1

オーラルフレイル の危険性

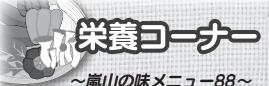
合計 0~2点 危険性低い

合計3点 危険性あり

合計 4 点以上 危険性高い

※歯を失ってしまった場合は義歯等を適切に使ってかた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 出典:東京大学高齢社会総合研究機構 田中友規、飯島勝矢 が大切です。

歯や口の状態に変化を感じたら、放っておかずにかかりつけの歯医者さんに相談しましょう! **問合せ** 長寿生きがい課 **☎**62-0718





アスパラと豚肉のオイスターソース風味

アスパラガスの旬は4~6月です。根や茎に含まれるアスパラギン 酸には、血圧を下げる、免疫力を高める、疲労回復などの効果がある といわれています。また、血管を丈夫にする働きのあるルチンも含ま れており、栄養価の高い野菜のひとつです。

200		
11	リハの光羊は、	
< 1	人分の栄養価>	
10.000.5		

エネルギー 246kcal	たんぱく質	9.5 g	脂	質	19.1 g
カルシウム 14mg	塩分	1.3g			
<材料>4人分			HHE		

<材料>4人分			11,721,141,141,411,100,000
豚肉しょうが焼き用	150 g	ねぎ	5㎝長さ位
(しょうゆ	小さじ1	合わせ調味料	
A {塩、こしょう	少々	(オイスターソース	大さじ1と1/2
四【酒	小さじ1	酒	大さじ2
片栗粉	小さじ2	しょうゆ	小さじ1
サラダ油	小さじ2	水	大さじ1
グリーンアスパラガス	8~10本	サラダ油	大さじ3
しめじ	50 g	片栗粉	小さじ1
1 = 48 11 +	1"1 1-1 (0	71 . =	11 4

<作り方>

D豚肉は幅1cm長さ3~4cmに切ってボウルに入れ、水大 さじ2を加えてよくもむ。Aを順に加えてさらにもみ込 む。片栗粉を全体にふり、サラダ油をふってさっくり混

②アスパラは根元を切り、はかまを取り除く。横半分に切り、 根元、穂先の順に塩少々を加えた熱湯でかためにゆでる。 ザルに上げて水気を切り、それぞれ2~3等分に斜め切 りにする。

③しめじは石づきを切り、小房に分ける。しょうが、ねぎ はみじん切りにする。合わせ調味料を作っておく。

④フライパンにサラダ油大さじ2を入れ、煙が軽く立つま で熱する。肉を加えて色が変わるまで炒めたら、取り出 して油をきっておく。

⑤フライパンをきれいに拭き、サラダ油大さじ1を熱し、 熱くしたあと弱火にしてしょうが、ねぎを炒める。香り がでたら、しめじとアスパラを加えて強火で炒め合わせる。 フライパンの真ん中をあけて合わせ調味料を流し入れ、 香りとつやがでたら肉を加えて炒め合わせる。片栗粉を 同量の水で溶いて回し入れとろみをつける。 最後にこしょうを振って火をとめる。

(協力: 嵐山町味の会)

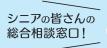
しょうが 小さじ1と1/2 こしょう 少々 (今回のメニューはH29年4月号に掲載されたものです)

"長期の自粛"ד人とのつながりの減少"による フレイルを防ぎましょう!!

新型コロナウイルス感染症による自粛生活が長期化しています。 感染症予防のために自宅にこもり、一日中誰とも話をしない・ **動かない状況**が続くと、心身や脳の機能が低下した「フレイル(虚 弱状態) 上をまねくリスクが高まります。

事業に参加して、人と交流しながらフレイル予防に取り組んで みませんか。







問合せ ☎62-0718

ちんちんフィット

集団の教室







らんらんフィットスケジュール

5月	6月	7月	
5月11日(水)	6月 1日(水)	7月 6日(水)	
18日(水)	8日(水)	13日(水)	
25日(水)	15日(水)	20日(水)	
	22日(水)	27日(水)	
	29日(水)		

内容•講師

<内容>

体力測定

講座(運動・栄養・□腔ケア・認知症予防など) 嵐丸くん体操 など

<講師>

理学療法士、言語聴覚士、作業療法士

日 時 每週水曜日

10時集合

10時15分開始~12時

間 5月~7月 (全12回)

場 所 ふれあい交流センター

講 師 理学療法士ほか

対象 次の3つの要件を満たす方 ①おおむね65歳以上の方 ②身の回りのことがご自身で行える方 (介護度は不問)

定 員 10名(先着順)

費 用 無料

服 装 動きやすい服(ズボン) 運動靴

持ち物 タオル2枚、飲み物、筆記用具、マスク、 ヨガマットまたはバスタオル2枚

申込み期限 4月28日(木)

申込み・問合せ 嵐山町地域包括支援センター



「嵐力フェ」掲示板

●嵐カフェ ウエルシア **☎**62−0718

日 時:4月12日(火)10時~12時 場 所:ウエルシア嵐山東口店内

参加費:100円

問合せ: 嵐山町地域包括支援センター

●プチカフェ

☎62−2552

日 時:4月20日(水)13時30分~15時30分

場 所:プチモンド本社(菅谷140-5)

参加費:200円

問合せ:一般社団法人プチモンド

※送迎もあります

個別相談

リハビリ相談

日 時 5月31日(火) 13時30分~15時20分 ※3名まで(先着順) 30分毎に受付

場所自宅

対 象 おおむね65歳以上で①~③に該当する方 ①健康的な身体づくりに取り組みたい方 ②関節など身体の一部に痛みのある方 ③最近、動くことがおっくうに感じる方

費 用 無料

内 容 理学療法士と保健師がご自宅を訪問し、 身体の気になる部分の相談や動きを確認 します。

申込み期限 5月24日(火)

申込み・問合せ 嵐山町地域包括支援センター

16 広報嵐山 2022. 4 広報嵐山 2022. 4