

健康百科

オーラルフレイルとは

フレイルとは、高齢になり筋力や認知機能、社会とのつながりなどが低下した状態のことです。また、嚙んだり話したりするための口腔機能が衰えてくることを「オーラルフレイル」と言います。口腔機能の低下が食生活に影響を及ぼし、滑舌が悪くなることで社会との交流が減少し、閉じこもりがちになるなど心身の機能低下につながります。

予防のためのセルフケア

- ① 定期的な口腔ケアや歯科検診を受けましょう
- ② 歯間ブラシやフロス等で丁寧に歯を磨きましょう
- ③ 硬いものが嚙みにくい、お茶や汁物でむせる等、トラブルの兆候を見逃さないようにしましょう
- ④ 口や舌の動きをよくする口腔体操や早口言葉などを実践しましょう

オーラルフレイルを予防しよう

◆ばたから体操(口腔体操)

それぞれ8回ずつ発音し、2セット行いましょう

- ① **パ** パパパ「唇をはじくように」
- ② **タ** タタタ「舌先を上の前歯の裏に付けるように」
- ③ **カ** カカカ「舌の付け根を上顎の奥に付けるように」
- ④ **ラ** ラララ「舌を丸めるように」

◆早口言葉

大きく口を開いてはっきりと発音しましょう

- ① 生麦 生米 生卵
- ② となりの客は よく 柿食う 客だ
- ③ かえるぴよこびよこ 三びよこびよこ 合わせて
ぴよこびよこ 六びよこびよこ

お口の健康は全身の健康へとつながるため、しっかりとセルフケアを行い、オーラルフレイルを予防しましょう。

高齢介護課

新デザインのぐるりん号が運行開始

古河大使を務める浅野恭司さんがデザインしたキャラクター「桃香(9歳)」と「万寿王丸」をラッピングした循環バス「ぐるりん号」(大型ワゴン)が運行しています。ぜひ、ご利用ください。

【問】 交通防犯課Tel.92-3111

運行区間

道の駅・三和庁舎コース

コース内の主な施設

古河駅、市役所三和庁舎、三和健康ふれあいスポーツセンター、道の駅まくらがの里こが、小柳病院

時刻表・運賃等の
詳細はこちらから



文部科学大臣表彰

全国書き初め展覧会

【硬筆の部(一般)】
清水咲希さん
(22歳、東本町)

文部科学大臣表彰

水彩連盟展

樋口三千代さん
(75歳、雷電町)

全国大会出場・表彰

ねんりんピックかながわ2022 ソフトテニス交流大会

白畑薫さん(古河市ソフトテニス連盟)

全国高校サッカー選手権大会

大久保昇真さん(佐野日本大学高等学校)
櫻井稜さん(鹿島学園高等学校)
鈴木大翔さん(尚志高等学校)

全日本ベンチプレス選手権大会

【フルギアM1 女子52kg級】
上原麻衣さん(PRETTY GUNS)
【フルギアM2 女子63kg級】
櫻井美幸さん(PRETTY GUNS)

全日本ベンチプレス選手権大会



【1位：フルギアM2 女子63kg級】
櫻井美幸さん
(PRETTY GUNS)

こがキラPhotoクラブ

私のオススメ!!

昨年12月、女沼にオープンしたガレージカフェは、朝7時からモーニングが楽しめます。オーナーがハンドドリップで入れるコーヒーは、朝から幸せな気持ちにさせてくれますよ!

季節の果物を使った日替わりスイーツなど、どれもおいしくてとってもオススメです! ぜひ、足を運んでみてください。

ホッと一息つける自分時間に♪ ガレージ cafe 恵比寿



【店舗概要】

営業時間：火・水・木曜
日7時～15時、金・土・
日曜日7時～18時
定休日：月・第2土・日
曜日
住所：女沼931-5



こがキラメンバー さっちゃん