



保健師だより

発行日 令和8年1月・2月 第6号



地域包括支援センターは、地域で暮らす高齢者の皆様を保健、福祉等様々な面から総合的に支援を行います。お気軽にご相談ください。相談料は、無料です。

発行：広島市中広地域包括支援センター
広島市西区三篠町1丁目8番21号

TEL:082-509-0288

FAX: 082-230-8190

ホームページ

<https://nakahirochiikihoukatsu.com>

2月1日は「フレイルの日」『フ(2)レ(0)イ(1)ルの日』です。



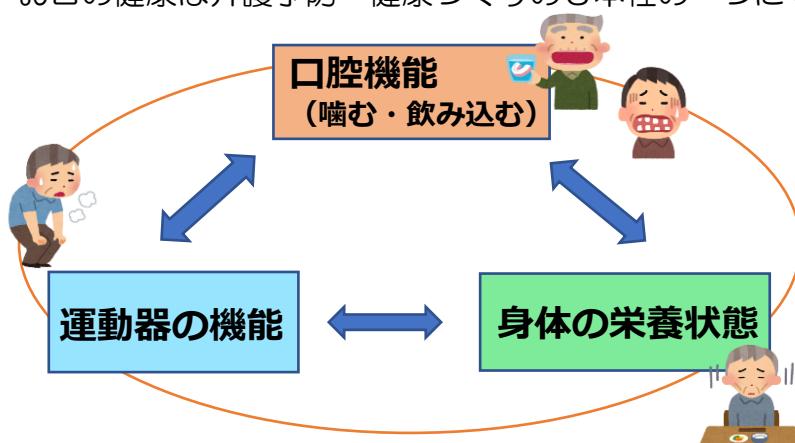
最近、「固いものが食べにくい」「お茶などでむせる」「口の渴きが気になる」といったことはありませんか。このように感じることがあれば、お口の働きが低下している**オーラルフレイル**の可能性があります。歯やお口の状態の悪化を**「オーラルフレイル」**といい、フレイル※の前段階にあります。※フレイルとは、年齢とともに心身の機能（働き）が低下し、要介護状態に陥る危険性が高まっている状態のことです。



予防・改善が可能です！

介護予防・健康づくりの3本柱

お口の健康は介護予防・健康づくりの3本柱の一つにもなっています。



◎お口の大切な機能◎

- 歯と口の病気を防ぐ
- 転倒の予防
- 栄養の吸収がよくなる
- 認知症の予防
- 表情が豊かになる
- はっきり発音できる

フレイルチェック会に参加してみませんか？

【フレイルチェック会とは・・・】

運動や口腔機能などに関する質問票への回答や手足の筋肉量の測定、握力測定、口腔機能チェックなどを行い、健康状態をチェックします。



地域のフレイルサポーターさんが皆さんの健康状態をチェックしてくださいます。

フレイル対策をして、みんなで元気に過ごしましょう。

フレイルサポーターさんのご紹介

三篠地区



令和7年度新たに7名のフレイルサポーターさんが増え、総勢23名になりました。

大芝地区



令和7年度新たに2名のフレイルサポーターさんが増え、総勢17名になりました。

R7年度

歩いて通える運動の場

R7.11.20（木）西区民文化センターにて、20拠点39名のお世話役様、4名の地域のケアマジヤー様にご参加頂きました。かみかみ百歳体操の効果のお話や、かみかみ百歳体操のポイント指導を言語聴覚士さんより受けました。その後は、グループに分かれて情報交換を行いました。



交流会の様子

- かみかみ百歳体操を月1回から2回へ増やそうと思う
- 男性の参加者が少ない

- かみかみ百歳体操の導入はこれからなので楽しみ!!

グループワークの風景



- 新しく来られた方には、自己紹介をしてもらっている
- 独居で休んだ人がいたら、家に行って声を掛けている
- 立ち上げの時から参加している90代の方がいる。その方を目標にしている

- かみかみ百歳体操が大事なことが改めて分かった
- 百歳体操の場が、話をする場になっている
- 会場が狭いので、2部制にしてお世話役も分けている
- かみかみ百歳体操を定期的に行うことで唾液が出るようになったと感じる

集合写真



地域の皆さんと運動をして、**健康寿命**を延ばしましょう！

