

## 口腔機能検診・調査からオーラルフレイル予防を始めませんか

### ■ (株)ロッテと協働で口腔機能検診・調査を実施しました

令和7年5月に介護予防自主グループ参加者を対象に口腔機能検診・調査を実施しました。全5日間の日程で、112人が参加し、舌の力や咀嚼能力、握力測定や歩行速度など口腔機能をはじめとして、フレイルの有無を調査しました。調査の結果、口腔機能が弱っている方が約2割、やや弱り始めている方が約4割いることが分かりました。参加者は今後トレーニングなどを行い、1年後に健康状態がどのように変化しているのか追跡調査を行う予定です。

市では、引き続き(株)ロッテと協働し、口腔の健康を基盤としたフレイル予防や健康づくりの推進に向けた取り組みを進めていきます。



▲健康まつりでの(株)ロッテによる、オーラルフレイル予防コーナー

### ■ 口腔機能検診・調査に参加しませんか

口腔機能検診・調査に参加して、オーラルフレイル予防への第一歩を踏み出してみませんか。

**とき** ①5月28日(木)・29日(金)②6月1日(月)～5日(金)午前10時～午後5時のうち1人1時間程度

**場所** ①ピアザ☆ふじみ②健康増進センター

**対象** 65歳以上で医療費データなどの提供に同意いただける方

**定員** 150人(無料、申込順)

**申込** 5月1日(金)からWebで

問 健康増進センター ☎049-252-3771



### point!

#### オーラルフレイルチェックで早めの対策を

次のうち、2つ以上当てはまると要注意です。

- ①むせることが増えた
- ②食べこぼしをするようになった
- ③固いものが食べにくくなった
- ④滑舌が悪くなった(パ・タ・カが言いにくい)
- ⑤口の渇きが気になる

## 手話で | 手話は | 言葉です | 楽しもう♪

### 今月のテーマ「体重」

日常で使える簡単な手話単語や会話を動画で紹介しています。

問 障がい福祉課 ☎049-257-6114 FAX049-251-1025

手話動画



#### ▶生まれる



両手のひらを上に  
して、お腹の位置  
から前にすくうよ  
うに出します。



#### ▶赤ちゃん



両手のひらを前に  
向け、肘を曲げた  
まま、両手を小刻  
みに左右に動かし  
ます。

#### ▶体重



両手のひらの指先を近  
づけて上にし、同時  
に上下にゆっくり動かし  
ます。



#### ▶ダイエット



両手のひらを向かい合  
わせ指先を前に向け、  
ウエストラインを描きま  
す。



◆このコーナーは、富士見市聴覚障害者の会、富士見手話サークルの皆さんの出演、協力のもと作成しています。団体の活動に興味がある方は、富士見市社会福祉協議会(☎049-254-0747)にお問い合わせください。