



地域包括かわら版



◆◆◆地域包括支援センターはあなたのまちの高齢者相談窓口です◆◆◆

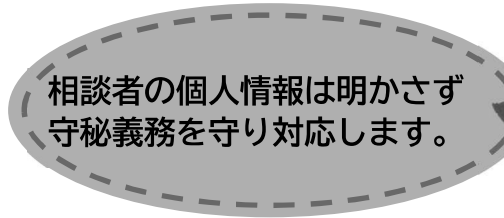


「親の介護の事で困っているけど、
家族だけで先に相談してもいいのかな…」

「仕事をしていて小さい子どももいるので
休みが取れないけど相談したい…」

「認知症かも…でも本人が
病院に行くのを嫌がっていて…」

ご家族のみの来所での相談
や相談受付フォームでの対応
もしています。



「近所に住む高齢者が認知症かもしれ
ないけど、相談していいのかな…」

「近所の高齢者の家から怒鳴り声が
聞こえる。最近姿も見なくて心配…」



札幌・元町・伏古本町地区に住む高齢者の相談窓口

東区第2地域包括支援センターです！



介護や健康のこと

「介護サービスを受けたいけど、
介護保険申請はどうしたらいいの？」

認知症に関すること

「物をなくしたり、探したり、
同じことを何度も聞いてきて心配…」

住まいのこと

「一人暮らしが大変になってきている。
施設や高齢者住宅を探したい」

権利擁護に関すること

「詐欺の電話なのか…
怖くて誰にも相談が出来ない…」

高齢者の方が住み慣れた地域で安心して暮らしていくために、高齢者の生活を支える相談機関として、地域包括支援センターが設置されています。(札幌市の委託事業です。)

札幌市東区本町 2 条 5 丁目 7-10 竹田ビル 1 階 (※環状通り沿い クラーク病院となり)

電話:011-781-8061(営業時間:8:45~17:15 土・日・祝日休みとなります)

相談は電話や来所のほか、ホームページの相談受付フォームからでもできます。 二次元コード





オーラルフレイル

をご存じですか？



オーラルフレイルとは…？

口のフレイル(虚弱)という意味の造語で、口の機能低下に注目した概念です。滑舌の悪さやむせ・食べこぼしなど、**口に関する“ささいな衰え”**がオーラルフレイルです。

口の機能低下のリスクがある方
市内10区の内、東区は
2年連続ワースト1位

※令和6年度札幌市自立生活向上支援業務報告会
介護予防教室参加者に対する分析



一般社団法人 日本老年医学会
一般社団法人 日本老年歯科医学会
一般社団法人 日本サルコペニア・フレイル学会

オーラルフレイルを放っておくとどうなるの??

これまで噛めていたものが噛めなくなると、自然と軟らかいものを選択するようになり、いつのまにか習慣となります。噛むための筋肉を使わなくなること、徐々に口の機能の低下が進行してしまいます。食べ物の選択肢が狭まり栄養に偏りが生じることで心身機能の低下にもつながると考えられています。

健康な人と比べて
「オーラルフレイル」の人が抱えるリスク

身体的フレイル 2.4 倍

筋肉量の減少 2.1 倍

要介護認定 2.4 倍

総死亡リスク 2.1 倍

出典: 日本歯科医師会「歯科診療所におけるオーラルフレイル対応マニュアル 2019年版」

オーラルフレイルを放置すると、全身の衰えが加速してしまいます。

やってみましょう!オーラルフレイルのチェックリスト

質問	該当	非該当
Q1. 自身の歯は何本ありますか? (さし歯や金属をかぶせた歯は自分の歯として数えます。 インプラントは自分の歯として数えません。)	0~19本	20本以上
Q2. 半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか?	はい	いいえ
Q3. お茶や汁物等でむせることがありますか?	はい	いいえ
Q4. 口の渇きが気になりますか?	はい	いいえ
Q5. 普段の会話で、言葉をはっきりと発音できないことがありますか?	はい	いいえ

5つの項目のうち【該当】が2つ以上あるとオーラルフレイルに該当します。

注意

※オーラルフレイルに該当した場合には、かかりつけ歯科医等に相談しましょう



オーラルフレイルを予防するためのポイント



1 日頃のケアを欠かさずに!

歯の健康を維持することは、噛む力や発音の明瞭さを保つために不可欠です。歯間ブラシや舌ブラシなどの清掃補助用具も使った日々の丁寧な歯磨きが、オーラルフレイル予防の第一歩となります。



2 かかりつけ歯科医を持ちましょう



*歯の健康を守るために、いつでも気軽に相談できる歯医者さんを見つけておく心安いです。歯科医や歯科衛生士による定期的なチェックを受け、口腔機能の早期発見と早期治療が口腔機能の低下を防ぎます。

*後期高齢者医療被保険者の方は、
年に1回 歯科健診(札幌市後期高齢者歯科健診)を受けられます!費用は400円です(非課税世帯の方は無料)

3 お口の体操を行いましょう

頬や唇の筋肉の動きが悪くなると、食べこぼしたり、噛む動きが悪くなり、誤嚥しやすくなります。頬と唇の運動を実施することで筋力アップを目指しましょう!

頬の運動

1.唇を閉じて、口の中に空気をためて、出来るだけ頬を膨らませ、そのまま5秒間続けましょう。



2.唇を閉じて、頬にくぼみが出来るくらい強く吸い込み、そのまま5秒間続けましょう。



唇の運動

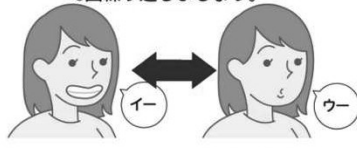
1.口の端を思い切り上に上げるように「イー」と5秒言いましょう。



2.唇をできるだけ強く尖らせて「ウー」と5秒言いましょう。



3.唇をできるだけ早く動かして「イー」と「ウー」を交互に8回繰り返しましょう。



頬・唇の周りの筋肉を動かすと、しわも伸びて表情も明るくなります!

出典: 一般社団法人 北海道歯科衛生士会

札幌スマイル体操

《口腔バージョン》

のリーフレットはこちらから



【オーラルフレイルに該当した方へ】

口腔トレーニングの方法について、アドバイスを受けてみませんか?

札幌市では、口腔の状況に合わせてたりハビリの方法等を歯科衛生士等よりアドバイスを受けられる制度があります。

*詳しくは地域包括支援センターへご相談ください。



オーラルフレイルの予防は、早期からの取り組みが重要です。日々の小さな習慣が、将来の健康につながります。ぜひ、今日から始めてみましょう。



！ 特殊詐欺最新情報

投資を勧める

要注意！



ダイレクトメールでのやりとりしていませんか？

SNS上で知り合った相手から、投資の話を持ち掛けられる詐欺が増えています！

事例1：2024年11月頃からSNS上で“イギリスから帰国した日本人女性”とやり取りを続けていた男性。
今年2月に『私のおじさんの言うとおりにするだけで資産が増える』と片言の日本語で暗号資産での投資を進めるメッセージを受け、5月までに10回にわたり合計4億600万円を指定口座へ振り込んだ。

事例2：今年2月頃、投資に関するインターネットサイトに表示されていたSNSの友人登録画面を読み取ったところ、投資グループに招待された女性。
“生徒”を名乗る男とやり取りする中で、『先生が勧める投資はもうかります』と言われ、“先生”を名乗る人物に指示されるまま、複数回にわたり合計3,000万円を指定口座へ振り込んだ。

『SNS型投資詐欺』『SNS型ロマンス詐欺』と呼ばれる詐欺です！

実際に会ったことがない相手から投資の話を持ち掛けられた時には要注意！

★被害に遭わないための注意点★

- ①SNSやインターネット上の偽投資広告や、著名人の名前を悪用したホームページがある事を知る。
- ②振込先に個人名義を指定されたときには、詐欺の可能性が高いこと。
- ③「投資で絶対に儲かる」など、うまい話は無いこと。



不審に思われる場合には、
直ぐに **110番**、又は、**警察相談専用電話 #9110** へ通報してください。

発行元

札幌市東区第2 地域包括支援センター

高齢者の皆様の様々なご相談をお受けして
います。相談は無料です。

〒065-0042 札幌市東区本町2条5丁目7-10 竹田ビル1階

TEL (011) 781-8061 FAX (011) 785-6572

営業時間 8:45~17:15 (月~金)

担当地区 札幌・伏古本町・元町

■札幌市の委託事業です

