～　ささえりあ城南　広報誌　～

南区福祉課で、地域包括ケアシステムの取組の一環として南区オリジナルの介護予防動画を制作しました。くまもと元気くらぶや高齢者サロンなどの活動に是非取入れていただくことで、みなさまの健康がますますアップすることを期待しています。
今回は『口腔について』ご紹介をさせていただきます。

オーラルフレイルチェックリスト(OF-5)

出典：オーラルフレイルに関する3学会合同ステートメント

①自分の歯は19本以下ですか？	はい	いいえ
②半年前と比べて固いものが食べにくくなりましたか？	はい	いいえ
③お茶や汁物等でむせることがありますか？	はい	いいえ
④口の渇きが気になりますか？	はい	いいえ
⑤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

『はい』が2つ以上は要注意!!

【QRコード】
誤嚥予防のための
口腔体操動画

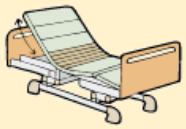
このチェック項目に**2つ以上該当する**と『オーラルフレイル（お口の虚弱状態）』の恐れがあるとされております。手軽にご自身でもお口の健康状態を確認できるようなものになっております。
健康は健口から！お口の状態は、身体全体の健康度に影響します。お口のささいな衰えであるオーラルフレイル予防に着目し、南区で活躍中の様々な方と一緒にパタカラ体操に取り組んでみました。是非、楽しみながら嚥下機能向上に取組んでみてください。

【介護保険の豆知識 】

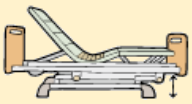
○ベッドについて

基本、介護保険制度でのベッドのレンタルは介護保険制度では『要介護2』からが対象となっています。しかし、軽度者でも必要な方も多く、福祉用具事業所では『自費レンタル』でベッドの貸し出しをしてくれます。

①背部又は脚部の傾斜角度が調整できる機能



②床板の高さが無段階に調整できる機能



～　熊本県健康クイズ　～

問１：熊本県の健康寿命は全国的に見て高いでしょうか？低いでしょうか？（令和4年データ）

①高い（1～15位）
②低い（30～47位）
③間（20～29位）

答:②

令和7年度　ささえりあ城南スタッフ

よねむら　センター長
かじかわ　主任ケアマネジャー
みやかわ　看護師
はます　社会福祉士
はやの　補助員
にのみや　生活支援コーディネーター

熊本市南6地域包括支援センター
ささえりあ城南
〒861-4202
熊本市南区城南町宮地1050
ＴＥＬ　0964-28-1131
ＦＡＸ　0964-28-8732