



三豊市
介護予防レンジャー
「歯みがくんジャー」

健康を守るための家での生活のポイント ～オーラルフレイル編～

家で過ごす機会が増え、人と話すことが減り、口を動かすことが減っていませんか？そのような生活を続けることで、「オーラルフレイル」に陥る可能性があります。

「オーラルフレイル」とは

加齢や口を動かさないでいることが原因で、嚙む力・飲み込む力などの口腔機能が衰えることです。口腔機能の衰えは、栄養状態の悪化や体力低下など、全身に悪影響を与えます。

オーラルフレイル・チェック

オーラルフレイルのセルフチェック表です。以下の質問項目に「はい」「いいえ」で教えてください。

(参考：厚生労働省 基本チェックリスト)

質問項目	はい	いいえ
半年前に比べて固いものが食べにくくなった	1点	0点
お茶や汁物などでむせることがある	1点	0点
口の渇きが気になる	1点	0点

判定

合計の点数が2点以上になった人はオーラルフレイルのリスクがあります！

「オーラルフレイル」を予防するためには

①口の中をキレイに

毎食後に、歯みがきや歯間ブラシによる手入れ、義歯（入れ歯）の掃除を行う
※義歯は必ず外して汚れを洗い流すか、専用のブラシ、洗浄剤で洗う



②簡単な口の体操

●声を出す（歌を歌う、人と話をする）

※人と接するときは、マスクの着用や一定の距離を保つなどの感染予防対策をしっかりと行ってください

●口を大きく開けて舌を上下・左右に出したり引っ込めたりする

※顎関節症や顎関節脱臼のある人は、無理をしないようにしてください



●「パ・タ・カ・ラ」と10回ずつはっきり発音する（5回程度）



③定期的に歯科医院を受診

口腔内の状態に合わせて歯科医院を受診し、自分の口で物をしっかり噛むことができる状態を維持する

▶問い合わせ 健康課 ☎73-3014

健康コラム

Vol.21

食事で免疫力アップ

免疫力は、十分な睡眠、運動、食事で維持・向上が可能です。今回は、食事による免疫力アップ方法についてご紹介します。

外食が多い人は、食事の栄養バランスが崩れやすくなります。糖質・脂質・タンパク質・ビタミン・ミネラルの5大栄養素をもう一度見直し、バランスの良い食事を用意し、ゆっくり楽しんで味わってください。



免疫力を発揮するためには、納豆などの発酵食品が有効ですが、それだけではなく、全栄養素のバランスの取れた食事を心



四国学院大学教授
緑ヶ丘総合運動公園
センター長 清水 幸一さん

かけてください。そしてゆっくり食することが大切です。また、食事は食べる順番が大切です。血糖値の急上昇を防ぐために、まず野菜やキノコ類、次に肉、魚、豆腐などのタンパク質、最後にごはん、パン、麺類などの糖質を食べると良いでしょう。

食事は一口、口に入れたら箸を置き、ゆっくり30回噛みます。口の内の食べ物がなくなったら、一口食べ、箸を置き30回噛む。これを繰り返します。

健康診断の面談で「食事は30回噛むように」と注意されることとありますが、このように食事をすると、最後の頃には満腹を感じ、主食（糖質）を摂取する量が減ります。

食事で免疫力を付けるためには、「バランスの取れた食材」を「ゆっくり」「きちんと食べる」ことに留意しながら、笑顔で食べることが必要です。

旬ナビ

旬ナビ

Vol.28

栗

ホクホクの栗で、実りの秋を味わおう

秋の味覚といえば、栗を思い浮かべる人も多いのではないのでしょうか。ホクホクした食感と自然の甘みを楽しめる栗は、9月から10月初旬にかけて収穫のピークを迎えます。

「皮付きの栗を家庭で保存するときは、栗を水につけた後しっかり水分を拭き取り、ビニール袋に入れて冷蔵庫で保存するといいですよ」と教えてくれたのは、財田町で栗を栽培する畑 俊光さん。畑さんの農園では、丹沢、銀寄、利平、筑波を始めとしたさまざまな種類の栗の木が約500本栽培されています。

栗は地面に落ちた時が収穫時ですが、イノシシに食べられないよう、畑さんは毎日朝と夕方に広い農園を周って栗を拾っています。収穫された栗は県内の学校給食にも提供され、市内の小中学校では10月に栗ご飯として提供されることが多いそうです。

また、おいしいだけでなく栄養豊富な栗には、特にビタミンCが多く含まれており、加熱しても成分が壊れにくいので、風邪予防にもぴったりの果物といえます。秋が旬の栗で風邪に負けない体を作りたいですね！



畑 俊光さん（財田町）



①表面にツヤがあり、丸く膨らんだ栗がおいしい栗の見分け方です②木になった状態の栗はまだ若く、イガが緑色をしています。イガが茶色く色付き、自然と地面に落ちるのを待ちます③イガが弾け、中身が見えているものが熟した証し！けがをしないよう、火箸を使って拾います

▶問い合わせ 農林水産課 ☎73-3040

目指せ男女共同参画社会

「見えない家事」を知っていますか？

皆さんは、「見えない家事」という言葉を聞いたことはありませんか？

料理、洗濯、掃除といった代表的な作業を「見える家事」とすれば、「見えない家事」は日常的に行われているにも関わらず、「家事」と認識されていない作業のことをいいます。

例えば、食事の献立を考える、食材や日用品の在庫を把握する、シャンプーを詰め替える、裏返しになった衣服をひっくり返す……といったことなどが挙げられ、家庭のマネジメントを行う上で欠かせない作業ばかりです。

昨年度の内閣府の調査によると、こういった「見えない家事」の夫婦の分担について、妻が担っている割合が6割、夫が6割、7割という結果になりました。特に、「食事の献立を考える」「食材や日用品の把握」を妻が担う世帯は8割を超えており、女性への負担が大きくなっています。（内閣府「家事等と仕事のバランスに関する調査」より）

「見えない家事」は、実際には数えきれない程多く存在し、家庭によって、その種類も異なります。

家事は私たちの生活の中で基盤となる作業です。家庭の中でどのような家事があるか改めて考え、みんなで分担を進めてみませんか。

▼問い合わせ 人権課 ☎73・3008

No.76