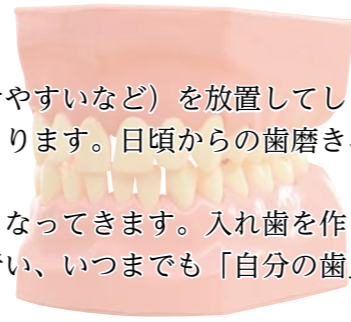


## お口の健康を保ちましょう

お口のささいなトラブル（かめない・飲み込みづらい・むせやすいなど）を放置してしまうと、お口の機能の低下・低栄養・さらに全身の機能低下のリスクが高まります。日頃からの歯磨き、よくかんで食べる、かかりつけ歯科医での定期的な健診が大切です。

また、入れ歯も長年使っていると、体重減少などで合わなくなってきました。入れ歯を作って終わりではなく、ずっと使い続けられるよう定期的なメンテナンスを行い、いつまでも「自分の歯」でかんで食べ続けられるようにしましょう。



### お口から考える低栄養の予防

#### 一 要介護につながる低栄養に注意しよう！

お口の問題を解決し、両方の奥歯で噛めることは、いろいろな食材を取り入れた栄養バランスの良い食事をとるための基本です！



- **よくかんで食べるように意識する！**  
かむことでお口の周りの筋肉が鍛えられ、かむ力を向上させます。
- **かみ応えのある食品を1品追加！**  
根菜類などのかみ応えのある食材は、噛む回数を増加させることができます。
- **歯や入れ歯が整うことで舌・唇・頬が動き、しっかりかむことができる！**  
食前に口や首の体操をすること、会話や歌で声を出すことも、口の動きを保ち低栄養の予防につながります。

## 健康に生きることは「食べること」

健康で元気に暮らし続けるために大切な毎日の食事。特に高齢者の方にとって「おいしく食べること」、「栄養バランスの良い食事をとること」は、認知症や寝たきりを予防するためにも重要なことです。元気を保つ食生活を始め、「食」を通じた健康づくりをしましょう！

## 「配食サービス」を利用しましょう

本市では、在宅の一人暮らし高齢者、または高齢者世帯などを支えるサービスのひとつとして、「配食サービス（夕食）」を実施しています。「買い物や調理が困難になってきた」、「栄養バランスのとれた食事がなかなかできない」など、毎日の食事づくりにお困りの方は、配食サービスをご利用ください。



▲配食サービスは、白石あけぼの園「桜花」へ委託しています。作り手が直接配達し、安否確認も行います

- **利用対象者**
  - ① おおむね65歳以上の一人暮らしの方、または高齢者のみの世帯
  - ② 障害者手帳1、2、3級を所持する18歳以上の一人暮らしの方
- **内容** 月～金曜日（祝日・年末年始を除く）の希望する曜日の夕食を自宅までお届けします。
- **料金** 1食あたり 500円  
※事前に配食券の購入が必要です。
- **その他** 申請された方の自宅に調査員が訪問し、健康状態や食生活の状況をお伺いします。

### Interview

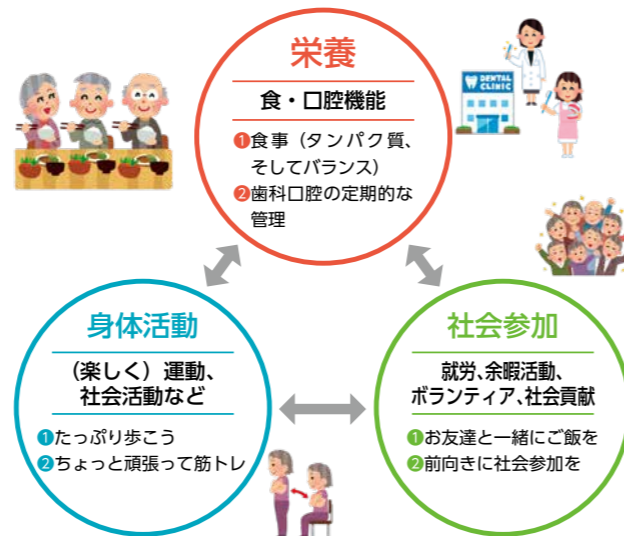


地域包括支援センター  
歯科衛生士  
こせき ちはる  
小関 千晴 さん

**お** 口の健康は、健康長寿への入り口です。しっかりかんで食べられるお口の環境を作ることで、バランスの良い食事をとることができます。また、よくかむことで脳の活性化、認知症予防にも効果があります。

いつまでもお口から食べ続けられるように、かかりつけ歯科医を定期的に受診し、お口の健康を保ちましょう！

### フレイル 予防 の3つの柱



3つの柱を意識して、健康な毎日を送りましょう！

### Interview

#### ◎メニューの一例



▲さんまの塩焼き、肉野菜巻きフライ、煮物、ショウガあえ (452Kcal 塩分1.8g)

白石あけぼの園「桜花」  
栄養士  
いせ みゆき  
伊生 美幸 さん

**高** 齢者の方でも食べやすいバランスのとれたメニューを意識しています。食事量が減り、体を動かすためのエネルギーとたんぱく質が不足すると低栄養状態になります。低栄養状態になると疲れやすくなり、体を動かさなくなるなど筋肉量の減少や体力低下につながります。

食事は体を健康に保つ大事な要素です。バランスよく食べて、健康な生活を送りましょう！