

# 健康普及員だより

発行日：令和8年3月1日  
 発行元：大和市健康普及員連絡協議会  
 事務局：大和市健康づくり推進課  
 電話：046-260-5663  
 健康普及員のホームページ⇒



## オーラルフレイル（お口の衰え）を知っていますか？



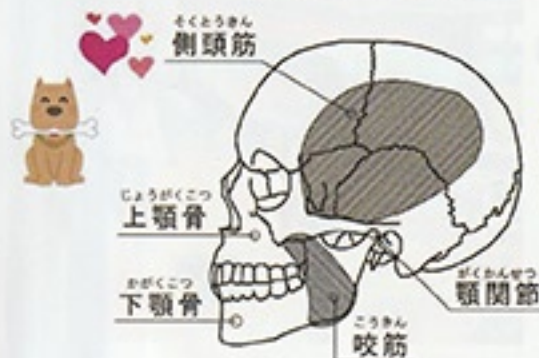
？

オーラルフレイルは、口の機能の健全な状態（いわゆる『健口』）と『口の機能低下』との間にある状態で、将来のフレイルや要介護認定、死亡のリスクが高いことがわかっています。

注）フレイルとは高齢期になり心身の機能や活力が衰えた状態



### 食べる時に使う筋肉



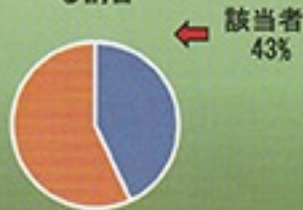
高齢になっても多くの歯を持つ人が増えています

80歳で20本以上の歯が残っている人の割合



※厚生労働省 令和6年歯科疾患実態調査の結果（概要）より

オーラルフレイルになっている割合



※オーラルフレイルハンドブック（県民向け）第3版（神奈川県）

唾液を促す  
3つの唾液腺マッサージ

じかめん  
（耳下腺を刺激）

指を奥歯の上あたりに置き、後方から前方に回す

がっかせん  
（顎下腺を刺激）

耳の下からあごの先まで順番に指先で押す

ぜっかせん  
（舌下腺を刺激）

指であごの下から上にゆっくり突き上げる

### 【対策コーナー】

筋力低下防止に  
バタカラ体操



ハ 口唇を閉じる  
タ 口蓋に舌先をつける



カ 口蓋の奥に舌の付け根付近をつける  
ラ 舌を押し出して口蓋に押し当てる



# 一緒に楽しみましょう。 こんなイベントをしています。



大和市イベントキャラクター  
「ヤマトン」

☆各地区のイベントに参加して、ヤマトン健康ポイント(3P)を集めよう



月例  
ウォーキング

災害時のお湯  
ポチャ料理



健康づくり  
料理教室

健康測定会  
歩行姿勢



健康体操  
教室

健康体操  
コグニサイズ



ふれあい広場で握力  
測定・ヤマトン折り紙を  
行い、親子で楽しみまし  
た。古谷田市長も握力測  
定に挑戦されました。

各種イベントのご案内は  
自治会掲示板や回覧・市  
ホームページでお知ら  
せしています。

お問い合わせは事務局  
(大和市健康づくり推進  
課 TEL:046-260-5663)

健康普及員になって色々なイベントを企画し一緒に活動しましょう。