

TRY 「ふくい健康長寿祭2019」スポーツ・文化交流大会の出場者募集!

今年は、あわら市・坂井市にて開催します。出場を希望される方は、お住まいの市町役場 高齢福祉担当課にお問い合わせください。

[日 時] 9月21日(土) 10:00~16:00

①一般の部

参加資格/60歳以上の方(昭和35年4月1日以前に生まれた方)

種 目
ラージボール卓球、テニス、ソフトテニス、ゲートボール、ベタンク、ソフトバレーボール、グラウンド・ゴルフ、マレットゴルフ、ふれあいダンス、弓道、囲碁、将棋、スティックリング、バウンドテニス、いきいき健康麻雀

②世代交流の部

参加資格/60歳以上の方(昭和35年4月1日以前に生まれた方)

種 目
◎ソフトバレーボール 参加資格/1チーム6人以上で12歳以下2名、60歳以上2名以上。
◎ゲートボール 参加資格/1チーム5人以上で18歳以下1名、60歳以上2名以上。
◎スティックリング 参加資格/1チーム3人以上で18歳以下1名、60歳以上1名以上。



きいて ラジオで学ぼう! いきいきセミナー 受講生募集

FBCラジオ

(嶺北864kHz/FM94.6MHz、嶺南1557kHz/FM93.6MHz)
毎週日曜日 6:30~7:00 放送/毎週土曜日 17:15~17:45 再放送

日 程	テ ー マ	講 師
5/12	白山信仰の祭りと能面をめぐって	福井県立歴史博物館 学芸員 川波 久志
5/19	私と動物たち ひとコマ漫画「与作と楽太郎」から	イラストレーター・小説家 笠原 靖
5/26	宝塚歌劇105周年 きらめく女性の演劇文化	朝日新聞金沢総局長 河合 真美江

翌月の内容は、ホームページからご覧いただけます。パソコン・スマホ(radiko)からもクリアな音で聴くことができます。

受講生(有料)になると、講座が良くなるテキストが毎月送られる他、公開講座に無料で参加できます。

【きいて! みて! TRY! に関するお問合せ】
地域福祉課 生きがい長寿グループ Tel.0776-24-2433

「ふくい福祉就職フェア」のご案内

開催日 令和元年6月9日(日) 12:30~15:30(予定)

会場 福井県産業会館 2号館展示場
(福井市下六条町103番地)

福井県社会福祉協議会 福祉人材センターでは、福祉分野への就職希望者が、社会福祉施設等の求人担当者と直接面談し、施設の魅力や採用の情報等について話し合える「ふくい福祉就職フェア」を開催します。

嶺北地区の求人予定のある福祉施設・事業所の人事担当者が皆さまをお待ちしております。福祉のお仕事に就きたいと考えている方、福祉のお仕事に興味はあるけどまずは福祉の仕事の内容などを知りたい方など、福祉の仕事に興味のある方なら、どなたでも、参加自由です。

皆様のご来場をお待ちしております。



お問合せ: 福井県社会福祉協議会 福祉人材センター Tel.0776-21-2294

食べる力の強化法

噛む力と、飲み込む力



知って情報

ホット

食べられることが大切です



発行:(福)福井県社会福祉協議会
題字・会長 清川 忠

食事はただ食べるためのものではなく、楽しく、美味しく食べることで生きがいにもつながります。食べられなくなることで起こる負の連鎖に陥らないようにするため、食べる機能(噛む力・飲み込む力)を維持・向上させる強化法について、歯科医をされている中村先生にお話を聞きました。



歯科医師
(一社)福井県歯科医師会理事
中村 孝久先生

加齢とともに口や喉の状態も変化してきます。楽しく、おいしく食事をすることは健康づくりにも欠かせない大切な要素です。しかし、年齢を重ねるにしたがって私たちの歯や舌、喉の状態も変化し、「うまく噛めない」「飲み込みづらい」「むせる」といった症状が出てきます。これは、加齢とともに咽頭の位置が下がることに加え、口周りや舌・喉の筋力が衰

え、飲み込む力が弱まってくる原因の一つ。また、「健康を守る番人」と言われる唾液の量が70代になると10代の頃の10分の1にまで減少し、口腔内の自浄作用が低下して菌周病や虫歯の原因になったり、飲み込みづらさを感じるようになります。さらに歯の喪失によって噛み合わせが悪くなると、噛んだり飲み込むといった動作も困難になり、ますます食べる力が低下してしまいます。

近年、こうした口の働き(口腔機能)の衰えを表す言葉として「オーラルフレイル」という概念が提案されました。口の働きが衰えたことを早期に自覚し、重症化する前に適切な処置をすることの重要性に注目が集まっています。

加齢とともに口や喉の状態も変化してきます。



こんなことはないですか?

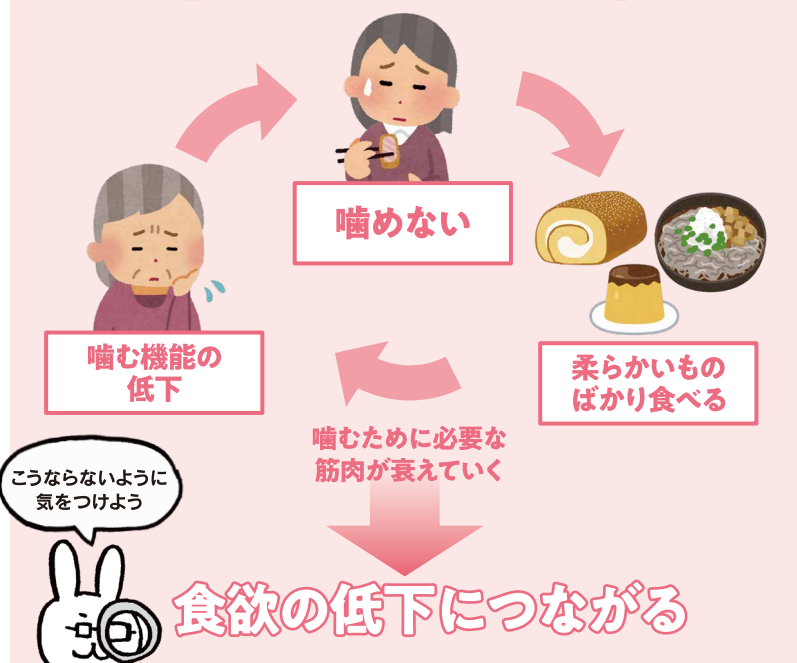
- かいもの食べにくくなった
- 食事の際にむせることが増えた
- 食事後口の中に食べ物が残る
- 歯の不具合をそのままにしている
- 気づくと片側だけで噛んでいる
- 口がかわいた感じがする
- 滑舌が悪くなった
- 食べたものを飲み込みづらい
- 歯を毎日磨いていない
- 1年以上歯医者に行っていない

☑が3個以上ある人は気を付けましょう。

「オーラルフレイル」って何?

口に関する「ささいな衰え」が軽視されないように、口の機能低下、食べる機能の障害、さらには心身の機能低下までつながる「負の連鎖」に警鐘を鳴らした概念です。

【機能低下への負の連鎖】



こうならないように気を付けよう



中村先生もオススメ!



食べるために必要な筋肉をトレーニング! パタカラ体操

食べ物を上手にのどの奥まで運ぶ一連の動作を鍛えるための、発音による運動です。加齢に伴い筋肉が弱ってくると、お口の周りの筋肉や舌の動きが悪くなります。



くちびるを破裂させるように



唇をしっかりと開いた状態から、大きく口を開けて「P」と発音します。唇を閉める筋力を鍛えて食べ物をこぼしにくくします。



舌の先を上あごにしっかりとくっつける



舌を上あごから下あごへ打ちつけることで、舌先の筋力を鍛えます。食べ物を噛んだり、飲み込むために効果的なトレーニングです。



舌の奥をのどに押しつけるように



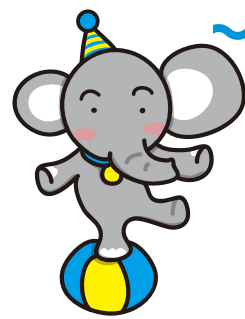
舌を喉の方に引き、喉の奥に力を入れて「K」と声を出します。誤嚥せず食べ物を食道に運ぶため、舌の奥の力を強くします。



舌をまるめ、舌先を上の前歯の裏につける



舌を巻き、上の前歯の裏につけて離しながら発音します。食べ物を噛み終わってから、喉の奥へと運ぶための舌の筋力を鍛えます。



あなたのご意見を聞こう~

福悠人に対してのご意見・ご感想をお待ちしております。お名前(ニックネームOK)とお住まいの市町を明記の上下記までお知らせください。お待ちしております。

《前回号の「春から始めるウォーキング」について寄せられた感想をご紹介します。》

正しい歩き方から自分に合った靴の選び方までとても参考になりました。前向きに外へ出ようという気持ちになりました。(小浜市・72歳・男性)

健康を維持するために何をしたらいいのかわかりやすくなりました。生活に取り入れていきたい。(敦賀市・62歳・女性)

自分の靴を選ぶ時のチェックポイントを知ることができてよかったです。シューフィッターの方に相談して膝に負担の無い靴選びをしたい。(福井市・65歳・女性)