

フロン通信

志木市高齢者あんしん相談センターブロン

令和7年度自立支援教室実施報告 特別養護老人ホームフロン2階会議室にて

5月23日（金）から全6回コースで自立支援教室を実施しました。多くの方にご参加いただきありがとうございました。
次回は11月下旬ごろを予定しています。詳細が決まりましたら当法人のホームページに掲載しますので、お申し込みをお待ちしています。

<https://bron.or.jp/facility/counseling>

介護予防体操



今年も暑い！熱中症に注意しましょう

エアコン等こまめに温度調節

水分補給を欠かさず

冷たいタオル等で身体を冷やす

通気性の良い服装を心がける



オーラルフレイルをご存じですか？



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

質問	選択肢	
	該当	非該当
自身の歯は、何本ありますか？	0～19本	20本以上
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
お茶や汁物等でむせることがありますか？	はい	いいえ
口の渇きが気になりますか？	はい	いいえ
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



オーラルフレイルは、ご自身で簡単にチェックできます。チェックリストでご自身のお口の健康状態を確認してみましょう。5項目のうち、2項目以上に該当する場合には、オーラルフレイルに該当します。

高齢者あんしん相談センターブロン
(志木市地域包括支援センター)

電話048-486-0003

FAX048-486-4087

Mail anshin-bron@bron.or.jp

介護・福祉・健康・医療など暮らしの相談窓口です

