



## チャレンジ! 健康寿命100歳



いつまでも美味しく元気に! 今日から始める「オーラルフレイル予防」

【問い合わせ】健康課 ☎84-0662

「食べる」「話す」といったお口の機能が衰えることを「オーラルフレイル」といいます。  
「わずかな衰え」を見逃していると、全身の筋力や免疫力の低下につながることがあります。

### チェックしてみよう!

- ☐ 半年前に比べてかたいものが食べにくくなった。
- ☐ お茶や汁物でむせることがよくある。
- ☐ お口の渇きが気になる。
- ☐ 最近、言葉をはっきり発音できないことがある。



ひとつでも当てはまる場合は、  
“オーラルフレイル”が心配されます。  
フレイルは予防や回復が可能です。  
★**今日からチャレンジ!**をやってみよう!

### 今日からチャレンジ!

- バランスの良い食事をよく噛んで食べる。
- 食後はきちんと歯みがきをする。
- お口の体操をする。(あいうべ体操など)



### あいうべ体操(お口のまわりの筋力アップ・口呼吸対策)~1日30セットを目標に~



- ①「あー」  
口を大きく開く
- ②「いー」  
口を大きく横に広げる
- ③「うー」  
口を強く前に突き出す
- ④「べー」  
舌を突き出して下に伸ばす

- できるだけ大きめに動かそう!  
声は少しでOK
- 1セット4秒前後のゆっくりとした動作で
- 痛みがあるときは「いー」「うー」だけでもOK

市では、20~75歳まで(5歳刻みの節目年齢)を対象に歯周病検診を実施しています。

対象の方には、5月末に通知文を郵送していますので、ご確認ください。

歯周病検診をきっかけに、定期的に歯科健診を受け、お口の健康から「健康寿命100歳」を目指しましょう!

### やってみよう!健康チェック

ページ番号 1009592 【問い合わせ】健康課 ☎84-0662

毎日の健康づくりの一歩として、野菜の摂取量や血管の状態をチェックして、今の食生活や健康状態を知ってみませんか。

**日時** 8月19日(水) 10時~13時  
**場所** イオン半田店1階「はんだ健康情報ステーション」  
**内容** 野菜摂取度測定器ベジミルによる野菜摂取量測定  
血管年齢計による血管年齢測定

