

オーラルフレイルをご存じですか？

オーラルフレイルは、お口の機能が弱ってきた状態を指します。お口に関する些細な衰えを放置したり、適切な対応を行わないままにすると、お口の機能が低下し、噛めない、飲み込めないなど、お口の機能障害が生じます。

舌を動かしましょう♪



【お口の健康を保つ4つのポイント】

- ① お口をきれいに
- ② お口を使おう
- ③ お口の体操
- ④ 歯科医院への定期受診

※食前などに無理せず
できる範囲で継続していきましょう

発行 令和3年3月 京都市保健福祉局 健康長寿のまち・京都推進室 健康長寿企画課
電話 075-222-4420 FAX 075-222-3416 京都市印刷物第024917号



京都市西京区地域介護予防推進センター

地域のお宝情報

季節と共に歩く、さんぽ道

西京・北部包括が担当する地域で、
季節を感じられる場所を歩いてみました
冬は植物を探すのがとても
大変でした。

第3回

今回のルート

☆スタート☆
京都厚生園
山田の家

↓
↓
☆ゴール☆
京都桂病院

参考：徒歩 12分
約1km

京都桂病院の方は坂道になっています



—今月の事業所紹介—

京都厚生園デイサービスセンター

「最近足腰が弱ってきた」、「一人で不安」、「家でお風呂に入るのが心配」、このような思いをお持ちではありませんか？介護予防の運動、人との交流、入浴のお手伝い等、お家で安心して暮らせるようご支援します。

※換気、消毒も
小まめに実施し
感染予防に
努めています。



〒615-8256

京都市西京区山田平尾町46番地
京都厚生園デイサービスセンター

TEL ☎ 075-392-8311