

フレイル予防～オーラルフレイル～

健康推進課成人保健係 ☎042-497-2076

1. フレイルって何?

フレイルとは、体力・気力・認知機能など、からだやこころの機能の低下によって、要介護に陥る危険性が高まっている状態を言います。例えば、これまで行っていたことをやらなくなったり、おっくうになったりしたことはありませんか？
これも、フレイルの重要なサインの1つです。フレイルを少しでも先送りすることが、健康寿命を延ばすカギです。

2. オーラルフレイル

介護認定のない高齢者約2,000人の口腔の健康状態の調査で、以下の6項目が全身の介護リスクを高める「危険な口の衰え」を予知する項目といわれています。
①自分の歯が20本未満 ②滑舌の低下 ③噛む力が弱い ④舌の力が弱い ⑤「半年前に比べ硬いものが噛みにくくなった」と思う ⑥「お茶や汁物でむせることがある」と思う
これらの項目のうち、3項目以上該当した方を「オーラルフレイル」としています。

4. クイズで学ぶお口の健康情報

出典：東京都健康長寿医療センター研究所 社会参加と地域保健研究チーム

第1問

中高年が歯を失う原因の第1位は虫歯である

答えは×です。中高年が歯を失う原因の第1位は歯周病で、全体の約5割を占めます。第2位は虫歯で、約2割を占めます。歯周病と虫歯を合わせると約7割になります。

第2問

みがき残しを防ぐためには、どこからみがくか、歯をみがく順番を決めておく

答えは○です。時計回りで一方にみがくなど、みがく順番を決めて毎回同じ順番でみがくことで、みがき残しを防ぐことができます。

第3問

歯ブラシで歯をみがくと、9割の汚れを落とすことができる

答えは×です。歯ブラシを使っただけでは、歯と歯の間に汚れが残りやすく、6割程度の汚れしか落とすことができません。ですが、歯間ブラシやデンタルフロスなどの補助用具を使うことで、さらに2割程度の汚れを落とすことができます。補助用具の使用方法や、適切なサイズの選び方については、かかりつけの歯医者さんに相談してください。

5. 口腔の健康

口から食べることは、元気の源です。いつまでも美味しく食べて栄養を保つために、口腔ケアはとても重要です。ポイントは以下の4つです。
①歯や入れ歯の具合が悪いときは、歯医者さんに相談する
②1日3回しっかり歯みがきを行い、口の中を清潔に保つ
③良い姿勢で食べる
④噛む力・飲み込む力を保つ体操を行う→口の周りの筋力がアップ

3. オーラルフレイルと要介護、死亡の4年間追跡調査

◆口腔が健康な状態と比較した「オーラルフレイル」が抱えるリスク

- 【新規発症】
- 身体的フレイル(運動器の障害で移動機能が低下している状態＝ロコモティブシンドローム)：**2.4倍**
- サルコペニア(筋肉量の減少に伴って筋力や身体機能が低下している状態)：**2.1倍**
- 要介護認定：**2.4倍**
- 総死亡リスク：**2.1倍**

オーラルフレイルは、口腔が健康な状態と比べて、身体的フレイル、サルコペニア、要介護状態、死亡を招くリスクを高める結果となりました。
【参考資料】令和2年 東京都健康長寿医療センター副院長 糖尿病・代謝・内分泌内科 荒木厚氏 講義資料



第4問

歯みがきをするときは、汚れが落ちるように強い力でみがいた方がよい

答えは×です。強い力でみがくと、歯の表面が削れたり、歯茎が下がったりして、歯の根元の虫歯や知覚過敏などのリスクが高くなるので、やさしくみがくことが大切です。

第5問

入れ歯の汚れを落とすには、1日1回、洗浄剤につけておけば十分である

答えは×です。入れ歯のお手入れの基本はブラッシングです。ブラッシングに加えて、入れ歯洗浄剤を使用することで、歯垢をよりしっかり落とすことができます。

第6問

高齢期になったら消化の良いものを食べたほうが良いので、なるべく柔らかいものを食べた方がよい

答えは×です。柔らかいものばかり食べていると、咀嚼・嚥下機能が段々と衰えて、噛めなくなってしまいます。柔らかいものばかりではなく、歯ごたえがあるものも食べましょう。ただし、飲み込みが難しくなったり頻繁におせ込んでしまう場合は、すぐに医師に相談してください。

するという効果があります。
すでに行っている方もいらっしゃると思いますが、ぜひ、習慣にしてみましょう！
◆フレイル予防「口腔プログラム」は、東京都健康長寿医療センター研究所 社会参加と地域保健研究チームのホームページ(右記QRコード参照)からダウンロードできます。



「令和6年能登半島地震災害義援金」にご協力ください

市では、令和6年能登半島地震による被災地・被災者の方々への支援として、義援金を募集していますので、ご協力をお願いします。募金箱は、市役所本庁舎(市民課・福祉総務課)、各地域市民センター、生涯学習センター、児童センター、駅前図書館、清瀬けやきホール、コミュニティプラザひまわりに設置しています。義援金の受け付けは、12月27日(金)までです。なお、いただいた義援金は日本赤十字社を通じて被災地へ送られます。☎福祉総務課福祉センター、児童センター、駅前

清瀬市立科山荘の運営を終了します

清瀬市立科山荘は平成10年に建てられ築25年となりますが、施設の稼働率はコロナ禍を除いた直近5年間は25年前後と低い状態で推移しています。令和4年度の実績では、市民の一般利用者が延べ約900人、移動教室を含めても1,600人程度となっており、人口約7万5千人の約2.2%にとどまっています。また、施設を運営するためには、毎年約3千万円の指定管理料が不可欠であり、事業収益のみでは運営ができない厳しい状態となっていました。これに加えて、施設の老朽化が進んでおり、今後、長期の運営を継続するためには、毎年の指定管理料以外にも、施設の大規模改修や設備の入替えなどに15億円以上の多額な経費を要することが見込まれています。これらを踏まえて、今後の財政負担、行政サービスの効果を考量し、令和7年3月31日をもって運営を終了することといたしました。これまで、長きにわたり清瀬市立科山荘をご利用いただきまして、ありがとうございました。☎生涯学習スポーツ課生涯学習スポーツ係 ☎042-497-1815

なでしこリーガーによる清瀬市サッカー教室

昨年引き続き「スフィーダ世田谷FC」の選手とコーチの皆さんが清瀬にやってきます！今回は選手と参加者の皆さんがチームを組んで試合を行うミニゲームを中心に開催します。サッカーがもっとうまくなりた方、ぜひご参加ください。
☎市内在住・在学・在園の幼児～小学生。各部門先着20人【部門】ファミリー(親子)の部、下級生(1～3年生)の部、上級生(4～6年生)の部 ②月18日(日)午前10時～正午(受け付けは午前9時30分から) ③山運動公園サッカー場 ④実技指導、ミニゲーム ⑤1月15日から31日までに申込みフォームまたは生涯学習スポーツ課で配布する申込用紙(市ホームページからもダウンロード可)に必要な事項を記入し生涯学習スポーツ課生涯学習スポーツ係 ☎042-497-1815へ
詳しくはこちら(1月15日公開)



昨年の様子

アミューホールの照明のLED化&椅子の更新

生涯学習センター7階のアミューホールの照明のLED化と椅子の更新を行いました。設備が新しくなったアミューホールをぜひご利用ください。
☎生涯学習スポーツ課生涯学習スポーツ係 ☎042-497-1815
詳しくはこちら



教育委員会だより58号発行

教育委員会だよりは、令和4年度発行分から教育委員会ホームページ上のみで配信しています。紙面で伝えきれなかった情報を紹介し、より取り組みについて理解を深めていただけるような内容を心がけていますのでぜひご覧ください。☎教育企画課企画係 ☎042-497-2537
詳しくはこちら



募集 市報きよせ・市ホームページの広告掲載業務取り扱い事業者

令和6年度の「市報きよせ」「市ホームページ」に掲載する広告枠の広告掲載業務を取り扱う事業者を募集します。市ホームページから入札参加資格・最低売却価格などをご確認のうえ、お申込みください。【競争入札参加申請書類の提出】1月23日(水)～29日(月)(これ以降のスケジュールは市ホームページを確認してください) 詳細はこちら
☎シティブロモーション課プロモーション係 ☎042-497-1808



詳しくはこちら

募集 こどもポッチャ祭参加者

今秋に開催した「きよせポッチャ祭」を市内小・中学生のためにリメイク！本イベントでは①ポッチャ体験会と②大会を行います。体験会は大会の出場に関係なく参加できますので、お気軽に来場してください！大会前の練習の場としていただくことも可能です。③①どなたでも②市内在住・在学の小・中学生 3人1チームで構成されたチーム(登録選手は6人まで可)。先着16チーム ③3月3日(日)①午前9時～9時50分②午前10時～午後1時(参加チーム数によって変動) ④市民体育館 ⑤体育館履き、飲み物、タオルなど【備考】体験会は多くの来場者が予想されるため、保護者はプレーできない可能性があります。予めご了承ください
☎①直接会場へ②1月22日から2月5日までに申込みフォームまたは生涯学習スポーツ課で配布する申込用紙(市ホームページからもダウンロード可)に必要な事項を記入し生涯学習スポーツ課生涯学習スポーツ係 ☎042-497-1815へ
※ポッチャの経験がなくても大丈夫！生涯学習スポーツ課では、ポッチャの用具の無料貸し出しも行っています。詳しくは上記までお問い合わせください。
詳しくはこちら(1月15日公開)



詳しくはこちら

文化財を火災などから守ろう～1月26日は「文化財防火デー」～

昭和30年から、1月26日を「文化財防火デー」とし、文化財を火災から守る運動を展開することとなりました。2019年には、ユネスコの世界文化遺産に登録されているフランスのノートルダム大聖堂及び沖縄県の首里城跡において大規模な火災が発生し、社会的に注目を集めました。東京消防庁では、1月26日を中心に文化財を火災や地震などから守るための自衛消防訓練の実施などを呼びかけ、将来に継承すべき貴重な財産である文化財の火災予防を推進しています。
☎清瀬消防署 ☎042-491-0119

空手選手兼指導者の武藤恵汰さんが市長を表敬訪問

12月19日、市内の勇士會館清瀬道場で指導員をされている武藤恵汰さんが、市長を表敬訪問しました。武藤さんは、令和5年11月25日・26日にグランシップ静岡(静岡県静岡市駿河区東静岡)で行われた4年に1度の「世界総極真第2回世界空手道選手権大会」で、日本代表として世界の強者と戦い、一般男子重量級で見事4位に入賞されました。この大会は30か国が参加し、2日間にわたるトーナメント形式で行われました。
▲武藤さん(左)、勇士會館館長加藤邦雄さん(右)、渋谷市長 ▲世界総極真第2回世界空手道選手権大会での記念写真



社会福祉法人 上宮会グループ 清瀬リハビリテーション病院

診療科目	内科、呼吸器科、消化器科、小児科、リハビリテーション科、歯科(総合リハビリテーション施設)
病床数	168床(回復期98床、一般27床、呼吸器48床)
診療受付時間	内科 月～金 9:00～11:30 小児科 火・木 13:00～16:30 火・水 土(第2のみ)

☎042-493-6111 〒204-0023 東京都清瀬市竹丘3-3-33 http://www.kiyose-reha.jp

お庭の事なら個人邸専門の ～(株)庭屋中村へ～

※見積無料 ☎0120-194-284 (株)庭屋中村

植木剪定1本の高さと値段	
(1～3m未満)	3,000円
(3～4m未満)	6,000円
(4～5m未満)	8,000円

造園・土木作業の価格の目安
(コンクリート打ち) 1m²/8,000円
(ブロック3段積) 1m²/11,300円
(白砂利敷き) 1m²/3,000円

・親切・丁寧な対応をお約束いたします
・植木1本でもお問い合わせして頂きます
・小さなお庭づくりもお任せ下さい

詳しくは！ (株)庭屋中村 検索

介護・看護 スタッフ募集中!!

介護職員	看護職員
夜勤(日給): 介護福祉士 25,000円	夜勤(日給): 35,000円
夜勤(日給): 実務者研修修了者 22,500円	日給(時給): 2,200円
夜勤(日給): 初任者研修修了者 20,000円	※土日祝: 2,400円
日給(時給): 1,600円 ※土日祝 2,000円	【勤務時間】
【勤務時間】	夜勤 17:00～翌 9:00
夜勤 17:00～翌 9:00(休 4.5時間)	日勤 8:30～17:30(休 4.5時間)
日勤 8:30～17:30の間で要相談	日勤 8:30～17:30の間で要相談
(休: 法定通り)	(休: 法定通り)

〒204-0004 東京都清瀬市野場1-118-33
☎03-3200-4145 株式会社ワールドウィン