

高齢者の総合相談窓口

豊橋市委託事業

# 豊橋市南部地域包括支援センター

豊橋市南部地域包括支援センターは、高齢者の総合相談窓口として高齢者の皆さまやそのご家族からのご相談をお受けしております。

当センターでは保健師・社会福祉士・主任介護支援専門員・認知症地域支援推進員の専門職員が互いに連携をとりながら、介護・福祉・健康・医療様々な面から総合的に支援にあたっています。

まずは ☎ **25-7100** まで  
お気軽にお電話ください



ご相談は  
全て無料です

豊橋市南部地域包括支援センター(平日 午前8:30~午後5:00)

電話: 25-7100 FAX: 25-7661

住所: 豊橋市大清水町字大清水546番地(大清水地域福祉センター内)

## お口から健康にならまい!

口の機能が衰えることをオーラルフレイルと言います。

(オーラル=口、フレイル=虚弱)

心と体の活力の低下はオーラルフレイルから始まります!!!



健康・元気

口に関する  
“ささいな衰え”が  
積み重なると...



オーラルフレイル  
フレイル  
病気

# 毎日の生活でオーラルフレイル予防！

お口の体操



歯磨き・  
入れ歯磨き



定期的な  
歯科受診



口や舌を  
積極的に使う



噛み応えのある  
ものを食べる



バランスの  
良い食事



— 新生活習慣！食前に行いましょう！ —



くちびるを  
破裂させるように



上下の唇



舌の先を  
歯切れよく



舌の先



舌の奥をのどに  
押し付けるように



舌の奥



舌の先を  
クルクルまわして



舌を反らせる

## 講座のおしらせ！

“知って安心、食とお口の健康講座  
～認知症予防のために～”

日時：10月12日10:00～11:30

場所：大清水まなび交流館「ミナクル」

定員：30名。

※ 参加無料

申込：講座2日前までに豊橋市南部包括支援センターへ  
お申込みください。

