

包括支援センター 三吉町南たより

令和4年冬号

インフルエンザの流行は1月～2月 感染予防を行いましょう！

今年もインフルエンザが流行する季節が近づいてきました。予防接種を受けるといふ方もいらっしゃるかと思います。感染しないために、また感染したとしても重症化しないために、免疫力を高めることが大切です。十分な睡眠とバランスの良い食事を心がけていただき、流行に備えて感染対策を行っていきましょう！

冬はノロウイルスにも注意！

ノロウイルスは、人から人へ食品を介して感染することが多い食中毒です。ノロウイルス食中毒を防ぐために、食品はしっかり加熱調理し、調理器具も熱湯消毒を行うことが大切です。また、丁寧な手洗いも感染症対策には有効です。感染症の流行に備えて、今一度手洗いの意識をしていきましょう！

手や指についている汚れをこすり落とすように、ていねいに洗いましょう。

①から⑥まで、右手と左手で交互に行います。

両方の手をまんべんなく洗ったら、流水で20秒以上洗い流し、きれいなタオル（使い捨てのタオル）でしっかりと拭き取ります。



厚生労働省 ノロウイルス食中毒予防対策リーフレットを参考に作図

健康な身体は口腔から！

かたいものを食べるとき、噛みにくさを感じることはありませんか？噛む力が衰えてくると、飲み込む力や消化する力などの機能の低下につながる可能性があります。口腔機能の低下（オーラルフレイル）を予防していくために、普段のお食事からセルフチェックを行っていただき、定期的な歯科健診を受けましょう！

オーラルフレイルチェックテスト

「はい」「いいえ」の当てはまる方へ○をし計算してみましょう

質問事項	はい	いいえ
半年前と比べて、堅いものが食べにくくなった	2	0
お茶や汁物でむせることがある	2	0
入れ歯を使用している（※）	2	0
口の乾きが気になる	1	0
半年前と比べて、外出の頻度が少なくなった	1	0
さきいか・たくあんくらいの堅さの食べ物が噛める	0	1
1日2回以上は歯を磨く	0	1
1年に1回以上は歯科医院を受診している	0	1
合計得点		



（※）歯を失ってしまった場合、入れ歯などを適切に使って、堅いものをしっかり食べることが出来るように治療を受けることが大切です。

合計得点	オーラルフレイルの危険性
0～2点	オーラルフレイルの危険性は低い
3点	オーラルフレイルの危険性あり
4点以上	オーラルフレイルの可能性が高い

※東京大学高齢社会総合研究機構 田中友規, 飯島勝矢：作表 参考

参考資料:日本歯科医師会 お口と全身の健康を学べるWEBマガジン
福山市健康推進課 【口腔】オーラルフレイルを予防しましょう

包括支援センター三吉町南 084-927-9039