

老人福祉センターだより

令和5年度 12月号(第71号)

編集・発行：
社会福祉法人 八尾市社会福祉協議会
〒581-0003 八尾市本町 2-4-10 / TEL: 072-924-8658

「フレイル」って何？

高齢になって心身の活力(筋力、認知機能、社会とのつながりなど)が低下した状態をいいます。筋力などの身体機能の低下より先に、社会参加など他者との交流が減ったり、口の機能が衰えたりすること(オーラルフレイル)から始まります。しかし、早めに発見して適切な対応を行うことにより改善できる状態です。

「オーラルフレイル」って何？

オーラルフレイルとは、嚥下力、飲み込み力、話したいするための口腔機能が衰えることを指し、早期の重要な老化のサインとされています。嚥下力や舌の動きの悪化が食生活に支障を及ぼしたり、滑舌が悪くなることで人や社会との関わりの減少を招いたりすることから、全体的なフレイル進行の前兆となり、深い関係性が指摘されています。

ひまわりカフェ

活動曜日：毎週金曜日

時間：午後1時～3時

利用方法：事務所にドリンク券をご購入ください。(1ドリンク+お菓子1つ)

料金：100円

※警報発令時や祝日は、休止とします。

心配ごと相談

活動曜日：毎週月・木曜日

時間：午後1時～4時

場所：八尾市立社会福祉会館2階 相談室

相談方法：対面、電話相談も可。

(連絡先：072-991-9871)

※警報発令時や祝日は、休止とします。

同好会会員募集！

(1) 募集同好会について

募集：

バンパープール、八老劇団、囲碁、将棋、舞民謡、詩吟、謡曲、華道、茶道表千家、茶道裏千家、コーラス、フラダンス、ダーツ、社交ダンス、書道、俳句、カラオケ、手芸

※入会前に同好会活動の見学をおすすめします。

(2) 申込方法：

八尾市立社会福祉会館3階老人福祉センター事務所にて入会届の記入・提出が必要です。

(3) 申込締切日：令和6年2月末日までです。

(4) 注意：

定員数に達した場合等、入会ができないおそれがありますので予めご了承ください。