

認知症と口の健康

認知症を予防するためには生活習慣病の予防などがあります。今回はお口の健康についてご紹介します。



POINT 1 歯と脳の関係

◎噛み合わせがあることで脳は刺激される

歯の本数が少ない（入れ歯やインプラントなし、もしくは歯はあるけど噛めない）と脳の働きに影響が出てしまい、認知症のリスクが高くなります。

歯と認知症予防

- ◆噛むことを意識しながら食べると、脳は活性化しやすいです。
- ◆歯の治療をすることで記憶力が回復する例もあります。
- ◆入れ歯であっても噛み合わせを調節し、しっかり食べられることが大切です。

POINT 2 かかりつけ歯科医院をもちましょう

- 認知症が進行すると、口腔内の状況も悪くなっていきます。治療を拒否するような状況も多いため、普段からかかりつけ歯科医院をもち、定期的に受診する習慣をつけておくことが大切です。

POINT 3 “オーラルフレイル”を予防しましょう

- 加齢により、噛む・飲みこむなど口に関する機能が低下している状態を“オーラルフレイル”といいます。オーラルフレイルになっていないか確認してみましょう。



オーラルフレイルチェック票

オーラルフレイルを簡単にチェックできる問診票です。
3点以上の「危険性あり」となった人には、専門的な対応が必要です。

質問項目	はい	いいえ
半年前と比べて、かた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
義歯を使用している	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・たくあんくらいの硬さの食べ物が噛める	0	1
1日に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

合計の点数が
 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危険性が高い

出典：東京大学高齢社会総合研究機構 田中友規、飯島勝矢：代表

もの忘れ?? 認知症??



心配になったら「地域包括支援センター」にご相談ください

こんなことはありませんか？

- 同じことを何度も言う・問う・する
- しまい忘れ置き忘れが増え、いつも探し物をしている
- 料理・片付け・計算・運転などのミスが多くなった
- テレビ番組の内容が理解できなくなった
- 約束の日時や場所を間違えるようになった
- 慣れた道でも迷うことがある
- 周りへの気遣いがなくなり頑固になった
- 「このごろ様子がおかしい」と周囲から言われた
- 外出時、持ち物を何度も確かめる
- 「頭が変になった」と本人が訴える
- 下着を替えず、身だしなみを構わなくなった
- 趣味や好きなテレビ番組に興味を示さなくなった

大和郡山市地域包括支援センター

地域包括支援センターの専門職が電話相談や訪問を行います

地域包括支援センター

北郡山町 248-4
大和郡山市役所
1階⑥番(⑥)番窓口)
☎ 0743-55-7733
Fax 0743-55-6831
◇相談時間：月～金
8：30～17：15

【担当】
郡山北・郡山西
・矢田地区

第四地域包括支援センター

若槻町 4-4 平和地区公民館内
☎ 0743-51-0700
Fax 0743-51-0710
◇相談時間：月～土
9：00～17：00

【担当】
平和・
郡山南地区

第二地域包括支援センター

小泉町 105-1
片桐地区公民館内
☎ 0743-55-7011
Fax 0743-55-7012
◇相談時間
月～金 9：00～17：00
土 9：00～12：00

【担当】
片桐・西田
新町地区

第三地域包括支援センター

第三地域包括支援センター

宮堂町 160-7 あすなら苑内
☎ 0743-57-2233
Fax 0743-57-1153

【担当】
昭和・治道
筒井地区
◇相談時間：月～日
9：00～18：00

認知症カフェって何？

認知症カフェとは、認知症の方やその家族、認知症に関心のある方が、お話・相談できる場所です。カフェの様子や参加者の声をご紹介します！お気軽にお越しください。

今年一番
楽しかったことは、
認知症カフェに
参加できた
ことです。



認知症カフェに
参加する様になって、
気持ちが明るくなり
毎月来るのが
楽しみです。



あなたも
一緒に笑いませんか？
大正琴やハーモニカ
演奏などの
ミニコンサートを
開催してます★

認知症カフェを 開催しませんか？

認知症カフェを開催するために必要なこと（場所、周知方法、内容など）について、大和郡山市地域包括支援センターにご相談ください。



認知症カフェに来て、
いっぱいいっぱいだった
気持ちに
ゆとりが出来ました。



みんなで一緒に
楽しみましょう。



月ごとに
ボランティアや参加者で
催しを考え、みんなで楽しく
活動しています☆
7月は認知症かるたを
しました♪



◎ 詳しくは「大和郡山市 認知症カフェ」で検索

★右の二次元バーコードをスマートフォンなどで読み込んでください。



大和郡山市にある 認知症カフェ一覧

名称・場所	住所	開催日	費用	連絡先
認知症の人と家族の会 「にどわらし」 (社会福祉会館)	植槻町 3-8	第2水曜 13:30~15:30	無料	第四地域包括支援センター TEL. 51-0700
認知症の人と家族の会 「にどわらし」 (片桐地区公民館)	小泉町 105-1	第1火曜 9:30~11:30	200円	第二地域包括支援センター TEL. 55-7011
認知症の人と家族の会 「にどわらし」 (昭和田地区公民館)	馬司町 331-56	第4金曜 10:00~12:00	200円	第三地域包括支援センター TEL. 57-2233
認知症の人と家族の会 「にどわらし」 (平和地区公民館)	若槻町 4-4	第4火曜 13:30	無料	第四地域包括支援センター TEL. 51-0700
カフェ オレンジ浪漫 (ロマン倶楽部)	外川町75 (ウエル健康カフェ)	第2,4金曜 13:30~15:30	150円	ウエルケア悠内事務局 TEL. 55-0210
オレンジカフェ “おさんぼ” (社会福祉会館・食堂)	植槻町 3-8	第2金曜 13:30~15:30	100円	地域包括支援センター TEL. 55-7733
認知症カフェ トマト (ケアハウス トマトホーム)	九条町 307-1	第3木曜 13:30~15:30	100円	ケアハウストマトホーム TEL. 52-8818
オレンジカフェ “わろてんか” (南部公民館 調理室)	筒井町 600-4	第2火曜 13:30~15:30	200円	第三地域包括支援センター TEL. 57-2233
いきいきハウス治道 (横田町公民館)	横田町 772-1	第3水曜 (12月は第2水曜) 13:30~14:30	200円	第三地域包括支援センター TEL. 57-2233
認知症カフェ げんきらかな会 (県住稗田団地 自治連合会 集会所)	稗田町 476	第3木曜 13:30~15:00	無料	第四地域包括支援センター TEL. 51-0700
オレンジカフェ あすなら (あすなら苑)	宮堂町 160-7	毎月10日 13:00~15:00	無料	あすなら苑 TEL. 58-4165
オレンジカフェ きんぎょ (山和タンス店)	堺町33	第2火曜 14:00~15:30	100円	山和タンス店 TEL. 52-2507
オレンジカフェ 矢田コミュニティ (矢田コミュニティ会館)	矢田町 4547	第2木曜 14:00~15:30	無料	地域包括支援センター TEL. 55-7733
認知症(予防)カフェ パルファン (パルファン)	朝日町 4-17	第3月曜 14:00~15:30	1オーダー制 400円~	地域包括支援センター TEL. 55-7733

※新型コロナウイルス感染拡大に伴い、中止にしたり開催時間や参加費を変更しているカフェがあります。詳細については「連絡先」までお問い合わせください。