

第703号



2025年11月

ほりかわ

西陣健康会

〒602-0056
京都市上京区堀川通今出川上ル
堀川病院内

☎(075)441-8181

【編集・発行】
健康会事務局<https://www.horikawa-hp.or.jp>

「オーラルフレイル」を 知っていますか？



リハビリテーション部 言語聴覚士



「オーラルフレイル」は、「Oral（口）」と「Frailty（虚弱）」を合わせた造語です。

「フレイル」は、加齢により体力や気力が徐々に低下し弱まっている状態です。健康な状態と要介護状態の中間地点で、健康な人と比べ要介護となる危険性が高まるだけでなく、転倒や入院のリスクも高く、健康で長生きできる割合が低くなるといわれています。しかしながら、しかるべき適切な介入により機能を戻すことができる時期でもあります。

つまり、「オーラルフレイル」とは口の機能の「健康な状態」と「機能低下」との間にある状態のことです。口の機能には様々な役割があります。「おいしく食べる」「楽しく話す」「呼吸をする」「表

情を豊かにする」などです。口のささいな衰えを放置したり適切な対応を行わないままにしたりすることで、気付かないうちに歯周病やむし歯などで歯を失い、その結果、口の機能低下、さらには心身の機能低下まで繋がる負の連鎖が生じてしまう可能性があります。

負の連鎖とは、[歯の喪失] → [食べられる物、食べる楽しみの減少] → [口の機能が衰える] → [呂律が回りにくくなる] → [人と話すことを控える] → [活動量が減る（消費エネルギーが減る）] → [食欲の低下（食事摂取量の低下）] → [低栄養や体重減少（サルコペニア*の進行）] といったように、口の機能低下が全身へ影響を及ぼすことがわかります。

※サルコペニア（筋肉量と筋力が減少し、身体機能が低下した状態）

★ オーラルフレイル概念図 一般市民向け



自身が「オーラルフレイル」かどうかを確認できるチェック項目があります。以下の5項目のうち、2つ以上当てはまる場合に「オーラルフレイル」と判断します。

質 問	該当	非該当
自身の歯は何本ありますか？ (さし歯や金属をかぶせた歯は、自分の歯として数えます。 インプラントは、自分の歯として数えません。)	0～19本	20本以上
半年前と比べて固いものが 食べにくくなりましたか？	はい	いいえ
お茶や汁物でむせることがありますか？	はい	いいえ
口の渇きが気になりますか？	はい	いいえ
普段の会話で、はっきりと 発音できないことがありますか？	はい	いいえ

みなさまはいかがでしたか？ 気になった方は、ぜひ早めに医療機関への相談をおすすめいたします。

当院クリニックの耳鼻科では、嚥下内視鏡検査（VE）を実施し

ています。嚥下内視鏡検査では、ファイバースコープを用いて嚥下器官を観察します。鼻から喉にかけて異物が入った状態ですので少し苦痛や違和感はありますが、レントゲンのような被曝はなく、外来でも入院ベッドでも場所の制約がなく実施ができ、咽頭や声帯など嚥下器官の状態を可視化できます。喉の中は自身で見ることができませんので、特に飲み込みづらさや食事中・食後に咳がある方はご相談ください。

口腔機能の向上には、歯磨きやうがいで口を清潔に保つことと、よく話しよく食べるなど口を動かすことが大切です。誤嚥性肺炎の予防にもとても有効です。口の変化に早めに気づき、いつまでも健康で質の高い生活を送りましょう。

新人職員紹介



もりたけ
健康管理部

地域の皆様が、安心・安全に健康診断を受けられるよう、また、皆様の健康づくりのよいきっかけとなれるよう、頑張っていきたいと思っています。どうぞよろしくお願いいたします。



えびす
2階病棟

専門の資格を生かして、患者様、スタッフの皆様と関わっていきたいと思っています。

インフルエンザ 予防接種のお知らせ

クリニックほりかわ

実施期間

2025年11月6日～2025年11月27日 ※予約制

※ワクチンの在庫がなくなり次第終了します

料 金

- ① 一般 **3,900円(税込)**
- ② 75歳以上の京都市民の方(接種日現在) **1,000円(税込)**
- ② 65歳～74歳の京都市民の方(接種日現在) **1,500円(税込)**

※ただし、「保護受給証明書」を事前に区役所・支所で発行、接種時に持参で無料となります。
(接種日現在60歳～64歳で 心臓・腎臓または、呼吸器の障害を有する方も対象となります。)

接種日 (14時～16時 ※予約制)

11月 6日・10日・13日・17日・20日・27日

ご予約電話

☎ 4 4 1 - 8 1 8 5

(受付時間 月～金：9～16時、土：9～12時)



11月の 行事予定

- 2日(日) 山歩き会
「金毘羅山 572.8m・翠薫山 577m」
- 16日(日) 写真同好会
- 23日(日) 歩こう会「日本国誕生の地 飛鳥」

◆歩こう会・山歩き会に参加者される皆様へ

感染症分類が「5類」に移行され、マスク着用は個人の判断に委ねる事となりました。

参加者の皆様は、体調に十分気を付けて頂きご参加下さい。

なお、新型コロナウイルスの感染対応については、堀川病院・健康会は責任を負いかねます。



問合せは 長谷川
電話
090-3031-7501

雨天中止

当日午前5時以後のNHKの天気予報で、当日の京都南部の午前中1mm以上雨の降る確率が50%以上なら中止です。

行き先

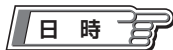


日帰り秋の飛鳥路の旅

～日本国誕生の地 飛鳥～

飛鳥文化たっぷりコース、高松塚・石舞台・酒船石・飛鳥寺

日 時



令和7年11月23日(日)

※ 雨天の場合は、翌日11月24日(月)

集合場所



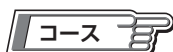
近鉄京都駅 8時11分発

橿原神宮前行/急行前より2両目に乗車(1,160円)。

※近鉄竹田駅から乗車の場合は、

8時17分発(急行橿原神宮前行)です(1,090円)。

コース



8km

近鉄京都駅 WC 8時11分発(急行)

～橿原神宮前(乗換 9時19分/9時31分)～近鉄飛鳥駅 WC 9時35分着

～高松塚古墳 WC～かめバス～石舞台古墳 WC～(昼食)

～亀形石造物(酒船石遺跡)～飛鳥寺 WC～かめバス～橿原神宮前駅 WC

※かめバス(高松塚古墳～石舞台古墳 290円)

(飛鳥寺～橿原神宮前駅 290円)

※高松塚壁画館入館料 300円・石舞台古墳入場料 300円・

亀形石造物(酒船石遺跡)入場料 300円・

飛鳥寺拝観料 500円(入場・拝観は、各自の自由です)

帰 路



近鉄橿原神宮前駅(京都まで1,070円・竹田まで1,000円)

※当日、コース変更の可能性あります。

※道のアップダウン度:★☆☆。

比較的平坦な道を歩くコースです。

一部緩やかなアップダウンのある未舗装道、古墳見学では階段があります。

持ち物



水筒・弁当持参です。

参加費



100 円

ほりかわ
山歩き会

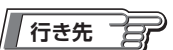
事前申込み制
事務局 藤田
TEL

090-2046-8320

雨天中止

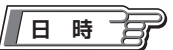
当日午前5時以後の天気予報で、当日の京都南部の午前中1mm以上雨の降る確率が50%以上なら中止です。

行き先



如意ヶ嶽(472m)、長等山(354m)

日 時



令和7年12月7日(第1日曜日)

集合場所



銀閣寺トイレ前 9時00分集合

コース



銀閣寺トイレ前 ～鹿ヶ谷 ～四つ辻～雨社

～航空保安施設～如意ヶ嶽(472m)～保安道路～石庭

～鉄塔～O.L.広場～長等山(354m)～坊越峠～小関越

～藤尾ローソンバス停

地形図



1/25,000「京都東北部」

距 離



12km(標高差 400m)

費 用



約1,000円+会費100円

持ち物



雨具(カッパ、傘)・飲み物(水、お茶等)・

弁当・コップ・懐中電灯etc

〈健康会会員の方が参加対象です〉