

もくじ

〈特集〉フレイルを予防しよう【オーラルフレイル予防編】	
●はじめよう！オーラルフレイル予防	1
●全身に影響が及ぶオーラルフレイル	2
●要注意！高齢期の「誤嚥性肺炎」 ごえんせい	3
●毎日の生活の中で誤嚥性肺炎を予防しよう	4
●オーラルフレイル・チェック	5
●「口腔清掃」と「口腔体操」でセルフケアをはじめよう	6
●「生活改善」でオーラルフレイルを防ごう	7
●口腔ケアで楽しく「社会参加」を！	8
健康診査	
●歯科健康診査を実施しています	9
●健康診査を実施しています	11
疾病予防	
●高齢期にかかりやすい病気に気をつけよう	14
●血管の老化による病気を防ぐために	15
●感染症を予防しましょう	16
健康づくり	
●あなたは身体的フレイルになっていませんか？	17
●習慣的な運動で心身を若く維持しましょう	18
●なぜ高齢期に運動が必要なのか	19
●運動をしてよく動くからだに	20
●ストレッチ＆足腰を鍛える筋トレ	21
●認知症について正しい知識をもちましょう	23
●認知症予防とは？	24
●「ひょっとして認知症かな？」	25
●認知症についてどこに相談すればよいの？	26
●バランスのよい食事で健康長寿に	27
●「健康長寿」を実現する食生活のポイント	28
●うつに気をつけましょう	29
相談先	
●皆さんの総合相談窓口 地域包括支援センター	31
●身近な医師・歯科医師を持っておこう	32
その他	
●上手に医療費を節約	33
●柔道整復、はり、きゅう、あん摩・マッサージのかかり方	34
●交通事故にあったとき	35
●救急安心センター	35
●大阪府安全なまちづくり条例が改正されました（特殊詐欺防止）	36
●おおさか健活マイレージ アスマイル	37