

1歳で～す ～前年11月の1番最初に生まれた赤ちゃん～

かみむた らむ
上牟田 藍夢 ちゃん
H18. 11. 1日生
父 敏彦 さん
母 美穂 さん
(金山公民会)
○お母さんから一言
これからも、元気で
すくすく育てね。



なかま えにし
中間 縁 くん
H18. 11. 1日生
父 哲嗣 さん
母 礼美 さん
(町頭公民会)
○お母さんから一言
やさしく、元気に育
ってくださいね。



☆楽々健康ウォーク☆ みなさん、一緒に歩いて気持ちいい汗を流してみませんか？

○11月11日(日)

霊峰紫尾体感コース

午前8時～平川宮農研修センター出発

○11月24日(土)

宮之城スタンダードコース

午前8時～総合体育館出発

はじめていますか？「介護予防」 高齢期からの健康づくり

シリーズ③ 口を元気にしましょう 口の手入れ・口腔の体操を毎日の習慣に

口は食べるときの入り口であるばかりでなく、話す、表情を豊かにするなど、元気で楽しい生活のかなめとなります。口の状態がよくなると、かむ力や飲み込む力が強くなり、唾もよく出るようになって、消化が助けられます。さらに、かむことにより脳が活性化し、認知症の予防につながるといわれています。口の手入れと、口腔の体操は、口を元気にする第一歩です。

口の寝たきりを予防するヒント

口の手入れ

- ・毎食後、歯をみがく
- ・歯と歯ぐきの境目に歯ブラシの毛先をあて、時間をかけ丁寧にみがく
- ・歯だけではなく、舌やほおの内側もきれいにみがく
- ・入れ歯ははずしてみがく



両方あわせて行いましょう

口腔の体操



1. 口を閉じたまま、ほほをふくらませたりすぼめたりする



2. 口を大きく開けて舌を出したり引っ込めたりする



3. 舌を出して上下左右に動かす

《あなたの口の元気度をチェックしてみましょう》

半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか	はい	いいえ
お茶や汁物等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

※「はい」に該当する項目がありましたら、さつま町地域包括支援センター（TEL 5 2 - 4 6 9 0）や歯科医師に御相談ください。

次回は、高齢者の閉じこもりの予防について考えてみましょう。