

かっぱ通信

夏号

口腔ケアで健口な生活を目指そう！

春号では、お口の機能の大切さについて説明しました。お口の健康を保つためには、**口腔ケア**が重要になってきます。口腔ケアには、歯みがきなどの「**口の中を清潔にする**」口腔ケアと、顔面体操やえん下訓練などの「**口の働きを高める**」口腔ケアがあります。口や舌・口周りの筋肉を鍛えて、表情を豊かに、食べる力や飲み込む力をつけて「健口」な生活を送りましょう！

健口体操（各3回）

＜顔面体操＞口の周りの筋肉を鍛えることで、食べこぼしを防ぎます。

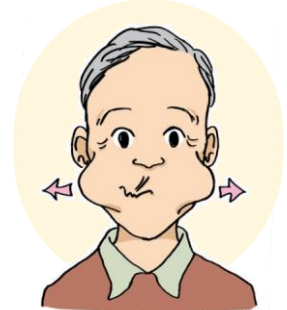
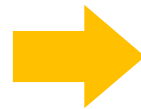
朝



唇を横にひいて唇の端を上げ
しっかりと目を閉じる



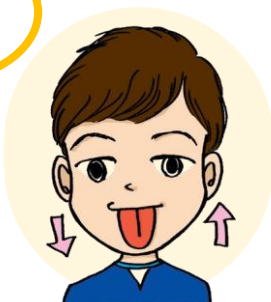
口と目をおもいきり開ける



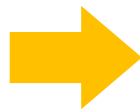
口を閉じて頬をふくらませ
空気の玉を左右に動かす

＜舌体操＞唾液を出やすくして、食べ物が飲み込みやすくなります。

食事前



舌をおもいきり前に出したり
引っ込めたりする



舌をできるだけ前に出して
上下左右に動かす



円を描くように舌を回す

※出典「神奈川健口体操」より抜粋

広島市でも取り組んでいます「かみかみ百歳体操」

・食べる力や、飲み込む力をつけるため、**お口の専門家**が考案した体操です。

効果

- ①唾液がよく出るようになり、食べ物のがのどを通りやすくなる。
 - ②口の周りに力がつき、食べこぼしやむせが減る。
 - ③言葉がはっきりとして、会話が楽しくなる。
- オマケ：美容の大敵、ほうれい線が消える…かも



※かみかみ百歳体操が収録されているDVDは、広島市内で週1回以上いきいき百歳体操を継続（6か月以上）して取り組んでいる地域団体に、地域包括支援センターを通じて無料で配布しています。



熱中症とは…暑さで体内の水分や塩分などのバランスが崩れ、体温を調整する機能が働かなくなった状態。

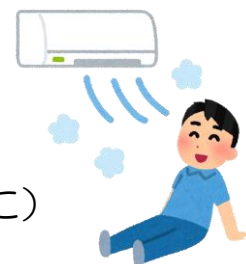
＜熱中症患者のおよそ半数は**65歳以上の高齢者**＞

高齢者は暑さや水分不足に対する感覚機能が低下しており、暑さに対するからだの調整機能も低下しているので、**特に注意が必要**です。

熱中症予防のために

①暑さを避ける

- ・日差しの強い時間帯の外出はできるだけ避ける。
- ・室内では扇風機やエアコンで温度を調節。（25～28℃を目安に）
- ・衣服は、通気性や吸湿性の高いものを選ぶ。



②こまめに水分を補給する

- ・出かける時には水分（麦茶、スポーツドリンク、経口補水液）を持参する。
- ・汗をかいたり、のどが渇く前に、少量ずつこまめに水分を補給する。



広島市南区段原南1丁目3-52 広島段原ショッピングセンター2階

電話：（082）261-8588

広島市段原地域包括支援センター

H30.7