



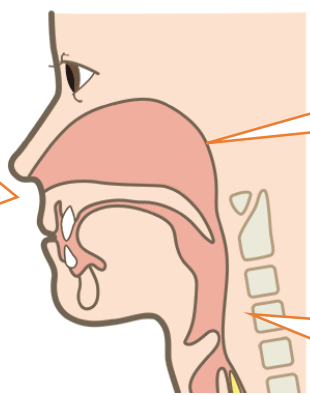
かっぱ通信 秋号

健康維持は健口維持から

高齢になると、様々な理由で食べ物を口に入れ、噛み砕いて飲み込む機能が低下します

固いものが噛めない

- ・口の周りの筋力低下
- ・虫歯や歯周病



口の渇きが気になる

唾液が出にくくなる

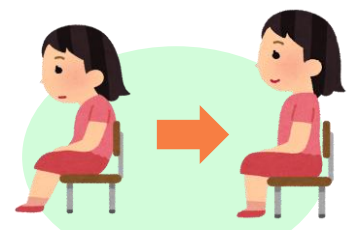
むせる

飲み込む動きが鈍くなる

●家でもできる健口維持●

👉ガムで噛む筋肉を鍛える

- ①背筋を伸ばして姿勢を正す
- ②唇を閉じて、しっかりと左右均等に噛む



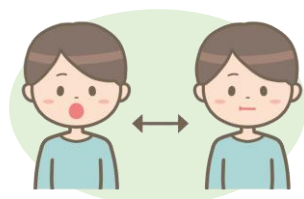
👉唾液腺をマッサージする

力を入れずに指でやさしく
図の3か所を5~10回マッサージ



👉飲み込む動きを鍛える

- ①お口を最大限に開き10秒保持
 - ②10秒間休憩
 - ③ ①②を5回繰り返す。
- 朝と夕にやりましょう。



※お口を開く時は無理をせず
痛みが出ない程度にしてください。

お口の不安や困りごとは
かかりつけの**歯科医院**か
地域包括支援センターに
ご相談ください。

サロン紹介:和気あいあい

ビックフロントで
町内交流!

京橋町、京橋町北、稲荷町、的場町の4町合同サロン「和気あいあい」では、毎回のいきいき百歳体操に加えて、オリジナルのフラダンス体操や専門家を招いての勉強会、小物作りなど毎週様々な活動が企画されています。



日時:毎週火曜日

第1週、第3週 13:30~15:00

第2週、第4週 10:30~11:30

※会場確保の都合による日程変更あり。

初回参加時は段原包括に日程を確認ください。

場所:広島市総合福祉センター 会議室など
(広島市南区松原町5-1ビックフロントひろしま5F)

参加費:無料

体操や小物
作りが初めての
方も大歓迎!



健康一メモ:インフルエンザを予防しよう!

✓ 流行前のワクチン接種が有効です

ワクチン接種を受けた高齢者は、**死亡の危険が1/5に、入院の危険が約1/3から1/2に減少**することが期待できるとされています

✓ 手洗い・消毒をしましょう

手洗いで付着したウィルスを洗い流しましょう。また、アルコール製剤による消毒も有効です。

✓ “咳エチケット” を心がけてください

- ①他の人に向けて咳やくしゃみをしていない、
- ②咳やくしゃみが出るときはマスクをする、
- ③手のひらで咳やくしゃみを受け止めたら手を洗うなどの咳エチケットを心がけ、感染を広げないようにしましょう。



その他にも、..



十分な栄養と
バランスのとれた食事



適度な湿度
(50~60%)



人混みは
できるだけ避ける

広島市段原地域包括支援センター

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)

☎ (082) 261-8588

広島常光福祉会

検索

R1.10発行