

地域包括支援センターだより 6月号

R5.6.1 第168号

初夏の風がすがすがしい季節となりました。いかがお過ごしでしょうか。今月は「お口の健康と舌の筋肉」についてお伝えします。

あなたの「舌」は正しい位置にありますか？

年を重ねても健康を保つ秘訣の1つが『お口の健康』です。お口が不健康な状態を放置すると様々な病気の引き金となり、介護が必要な状態に近づいてしまいます。ふだん自分の舌がどの位置にあるか気にすることはあまりないかもしれませんが、舌の筋肉も年とともに低下します。

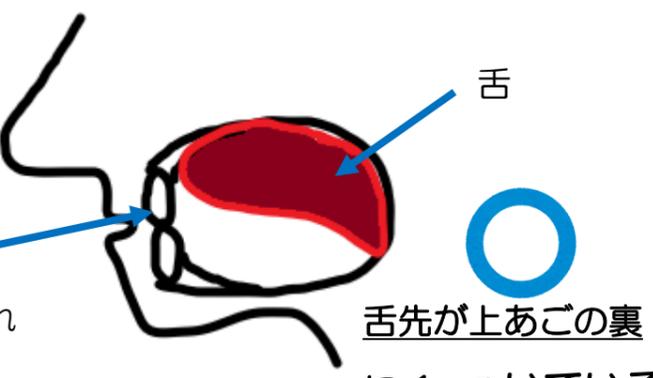
軽く口を閉じた状態で舌はどこにありますか？

×

舌先が前歯の裏側にあたっている

×

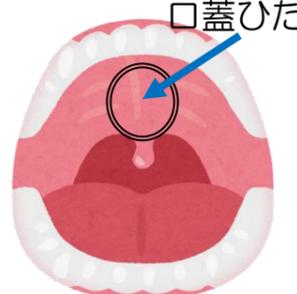
舌先がどこにも触れていない



舌

歯

舌先が上あごの裏にくっついている



口蓋ひだ

上あごの裏の「口蓋ひだ」の部分に舌がくっついている状態が正しい舌の位置です！！

当てはまる方は舌の筋肉が低下しています！！

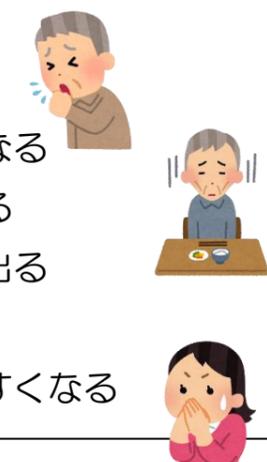
《舌の働き》

- 食べ物をまとめて歯の上ののせるのどに送り込む
- 味を感じとる
- 発音をする
- だ液を出やすくする



《舌の筋肉が落ちると・・・》

- むせやすくなる
- 滑舌が悪くなる
- だ液が出づらくなる
- 味を感じなくなる
- よだれがこぼれ出る
- 口臭がする
- 歯周病になりやすくなる



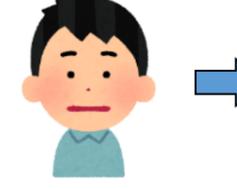
健口体操で舌の筋力をアップしよう！！

あいうべ体操

① 「あー」と大きく口をあける。



② 「いー」と口角を左右に広げる
*頬や首に緊張を感じるように



目安は1日30回！！

③ 「うー」と舌を下に出す



④ 「べー」と舌を下に出す
*舌の両側に力が入るように



むすんでひらいてベロベロ体操



「お口の体操
1, 2, 3」



「むすんで ひらいて♪」



「ベロ出して♪」



「むすんで♪」



「またひらいて♪」



「ベロ出して♪」



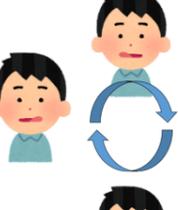
「そのベロ上に♪」



「ベロを右に♪」

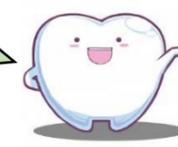


「ベロを左に♪」



「ベロをぐるぐる回します♪」

できるだけ大きく口や舌を動かしましょう！



☆地域包括支援センター活動紹介☆

みなさんに地域包括支援センターについて、より多く知っていただき、地域の高齢者の皆さんを医療、介護、福祉などさまざまな面から生活をサポートさせていただきたいと思っております。

健康づくりはお口から
お口のささいな衰えを改善します！！



お口の体操教室参加者募集



お口の機能の“ささいな衰え”を『オーラルフレイル』といい要介護状態を招く大きな要因となります。「年だから仕方がない」と放置すると全身の衰えが加速しかねません。今しっかりと対策をとることで、オーラルフレイルを改善しましょう。



【対象】概ね65歳以上の方でお口の健康が気になる方

【定員】15名程度 【料金】600円

場所 総合センター 10時～11時半

第1回 7月 3日(月)	お口の健康診断 頬の筋肉、飲み込む力、発音、嚥む力の測定
第2回 7月10日(月)	誤嚥性肺炎で命を落とさないために
第3回 7月24日(月)	嚥む力と舌の機能をアップしよう
第4回 8月 7日(月)	飲み込む力をアップしよう
第5回 8月21日(月)	低栄養の予防について
第6回 9月 4日(月)	お口の健康診断と結果説明
第7回 9月11日(月)	しっかり嚥んでお口フレイルを予防しよう

毎回お口の筋力アップの体操をします！
舌の筋肉の低下がみられた方はぜひご参加ください



申し込み 6月21日(水)まで

役場保健福祉課 介護保険係(6-5111)・地域包括支援センター(6-4771)

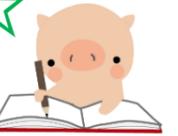
*車の運転が難しく、かつ徒歩での参加が難しい方は送迎バスをご利用できます。ご相談ください。

☆ふまねっとサロンのお知らせ☆

月1回 月曜日 14時～15時 蔵らで開催中

6月は「19日」です

☆介護予防チャレンジルーム☆



簡単にできる介護予防を心がけることが元気へとつながります。

今回は「4字熟語穴埋めクイズ」です。

()の中に漢字を1文字入れて、4字熟語を完成させましょう。また(あ)～(こ)の中から意味を選びましょう。

- | | |
|----------|------------------------------|
| ① 一()一短 | (あ)飾り気がなく無邪気で明るいこと |
| ② 一()不乱 | (い)心が清く正しく、後ろめたいことがないこと |
| ③ ()面楚歌 | (う)心や行いが正しく立派なさま |
| ④ 万里一() | (え)良い面もあり、悪い面もあること |
| ⑤ 大同()異 | (お)細かい違いがあるが、ほぼ同じであること |
| ⑥ ()人未到 | (か)目標をみすえてたゆまず努力を続けること |
| ⑦ ()真爛漫 | (き)一つのことに集中して他のことを考えないこと |
| ⑧品行()正 | (く)売値が非常に安いこと |
| ⑨二束()文 | (け)周りが敵ばかりで味方が一人もいないこと |
| ⑩清廉潔() | (こ)過去に誰も到達したり足を踏み入れたりしていないこと |

【介護予防チャレンジルーム 5月号の答え】

「お金はいくら？」

- ①848円 ②3,829円 ③5,886円 ④17,183円



「どこに相談したらいいかわからない…」地域包括支援センターにご相談ください

地域包括支援センターは介護予防教室の開催や、介護や生活に関する相談、高齢者虐待予防や地域のネットワークづくりなど安心して生活できる地域づくりに取り組んでいます。高齢者の介護・福祉・医療・健康等様々な面から総合的にお手伝いさせていただきます。相談窓口です。(※24時間対応)

【役場 地域包括支援センター】愛別町字本町179番地

6-4771(直通)