

# 地域包括支援センターだより 6月号

R4.6.1 第156号

新緑の季節となりましたが、いかがお過ごしでしょうか。今月は「お口の健康」についてお伝えしたいと思います。



## 今こそ知りたい！お口と体の関係



お口の健康と体の健康は実はとても密接に関係があります。特に最近では長時間マスクをつけていることによりお口の機能が低下している人が増えています。

### ふらつきやすくなる



ふらつきは歯のかみ合わせと大きく関係しています。歯の喪失などで歯のかみ合わせが悪くなると顎や頬の筋肉のバランスが崩れ、かみ合わせが悪い方に頭が傾くようになります。そのため重心が片寄りふらつきやすくなります。



### 転びそうになった時に踏ん張れない

体は歯でかみしめることにより、全身の筋肉が働き、体を固定させます。転びそうになった時に歯のかみ合わせや頬、顎の筋肉がしっかりしていると、踏ん張って転ばないように姿勢を保つことができますが、お口の健康状態が悪いと耐えられず転倒してしまいます。

### 栄養がしっかりとれず、感染症にかかりやすくなる・・・

お口の機能の低下により思うようにかめなくなったり、飲み込めなくなると、低栄養を引き起こしやすくなります。低栄養になると筋力の低下で思うように動けなくなったり、抵抗力が低下し病気にかかりやすくなります。



### 実は認知症とも関係がある

歯の喪失で入れ歯を使用していない使っているけれど合っていない人はきちんと噛める人に比べると、1回の食事で噛む回数が格段に少なくなります。噛むことは脳の血流を良くしますが噛む回数が少なくなると脳への刺激が少なくなり、だんだんと脳が老化し認知症にかかりやすくなります。

また、歯周病菌はアルツハイマー型認知症の原因となるたんぱく物質を増やすと言われています。自覚がなくても65歳以上の半数以上は歯周病にかかっていると言われています。認知症予防にはお口の健康を保つことがとても大事なのです。



### 糖尿病がある方、血糖値が高い方は特に要注意！！

糖尿病になると体の悪い菌を食べてくれる白血球の働きが弱まるため、歯周病が進行します。歯周病が進行すると血糖値を下げる役割をする『インスリン』の効果が弱まり、血糖値が上がりやすくなります。糖尿病で治療されている方、健診や病院で血糖値が高めと言われたことがある方は、お口の健康に特に注意が必要です。

## かむ力を元気に！

## 「かみかみ あいうえ体操」

あえいうえおあお  
かけきくけこかこ  
させしすせそさそ  
たてちつてとたと  
なねにぬねのなの  
はへひふへほはほ  
まめみむめもまも  
やえいゆえよやよ  
られりるれろらろ  
わえいうえをわを

おあおえういえあ  
こかこけくきけか  
そさそせすしせそ  
とたとてつちてた  
のなのねぬにねな  
ほはほへふひへは  
もまもめむみめも  
よやよえゆいえや  
ろらろれるりれら  
をわをえういえわ

口を大きく開けて、はっきり発音しましょう♪  
まずは1日10回を目標にチャレンジ！！



## お口の体操教室参加者募集

仲間や家族と一緒にいることが長続きのコツです。教室に参加して一緒にお口の健康づくりに取り組みませんか？

日にち	7/4	7/11	7/25	8/8	8/22	9/5	9/12 (全7回)
時間	10～11時半			場所 総合センター 大ホール			
講師	歯科衛生士 谷崎 正子氏		車谷 裕子氏		梅津 真由美氏		

お口の健康を守るポイントをわかりやすくお伝えします

お口の筋力をアップする体操を一緒にを行います

かむ力、頬の筋肉、飲み込む力等お口の健康をチェックし、効果的に筋力アップを行います



【申し込み】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）



# ☆地域包括支援センター活動紹介☆

地域包括支援センターについて知っていただき、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。

## ふまねっと運動 体験会 講演会

### ふまねっと運動で健康づくりとまちづくり

大きな「あみ」を踏まないように歩く「ふまねっと」。住民の社会参加を増やし、楽しみながら歩行バランスや認知機能の改善を図ることができます。ふまねっと運動の特徴や効果を学び、体験してみましょう。

地域の健康づくりに貢献するボランティア活動についてもご紹介します。



参加料  
無料

日時	会場
<b>6月29日(水)</b> 13時30分～15時30分 (受付開始 13:15)	愛別町総合センター大ホール (上川郡愛別町本町 345-1)

講師 北澤 一利 (認定NPO法人ふまねっと理事長)  
持ち物 動きやすい服装  
定員 50名  
主催 認定NPO法人ふまねっと  
共催 愛別町  
申込み FAX または電話でお申し込みください。  
締切り 6月22日(水)

※受付の返事はしませんので、当日直接会場へお越しください。定員を超えてご参加いただけない場合はご連絡いたします。

申込み
認定NPO法人ふまねっと TEL: 011-807-4667 FAX: 011-351-5888
お名前
電話

#### ① 新型コロナウイルス対応について

- 体調不良の方、行動制限を求められている方は参加をご遠慮ください。
- 開催を延期、中止する場合はご連絡いたします。

ふまねっとを安全に指導する

ふまねっとサポーターの養成講習会が開催されます！

日時 7月27日(水) 13時00分～16時30分

会場 愛別町総合センター大ホール

受講料 2,000円 (7,000円のところ5,000円を愛別町が負担)

【お申込・お問合せ先】

愛別町地域包括支援センター

TEL: 01658-6-4771

詳しくは、講演会で

ご紹介します。



☆ふまねっとサロンは 毎月最終月曜日 14時～15時 蔵らで開催中☆  
6月は『27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。  
今回のテーマは「思い出たクイズ」です。



うたの歌詞と題名を、正しく線でつなぎましょう。

- |                  |   |             |
|------------------|---|-------------|
| ①つれて逃げてよ ついておいでよ | ・ | ・津軽海峡冬景色    |
| ②くもりガラスを手で拭いて    | ・ | ・さざんかの宿     |
| ③心の底までしびれるような    | ・ | ・星影のワルツ     |
| ④赤いリンゴにくちびるよせて   | ・ | ・みちづれ       |
| ⑤長い旅路の航海終えて      | ・ | ・長崎は今日も雨だった |
| ⑥水にただよう浮き草に      | ・ | ・港町十三番地     |
| ⑦お酒はぬるめの爛がいい     | ・ | ・矢切の渡し      |
| ⑧上野発の夜行列車おりたときから | ・ | ・銀座の恋の物語    |
| ⑨あなたひとりにかけて恋     | ・ | ・舟歌         |
| ⑩別れることはつらいけど     | ・ | ・いつでも夢を     |
| ⑪あなた変わりはないですか    | ・ | ・リンゴの唄      |
| ⑫星よりひそかに 雨よりやさしく | ・ | ・北の宿から      |
| ⑬はるばるきたぜ函館へ      | ・ | ・せんせい       |
| ⑭赤い夕陽が校舎をそめて     | ・ | ・高校三年生      |
| ⑮淡い初恋消えた日は       | ・ | ・函館の女       |

【介護予防チャレンジルーム 4月号の答え】

「数字ぬり絵パズル」 サクラ

## 「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)