

全身の健康はお口の健康から

お口の健康、すなわち歯と歯茎が健康なら、食べ物をしっかり噛み、スムーズに飲み込むことができます。しかし、噛んだり飲み込んだりする力が低下し、これを放置しておくと、さまざまな病気の原因になります。不調が現れる前から、きちんとケアをしておきましょう。

▼口腔機能の低下が原因で起こる病気

〈口の中の汚れが原因〉

- ・ 脳梗塞等の脳血管疾患
- ・ 不整脈等の心疾患
- ・ インフルエンザ・風邪
- ・ 誤嚥性肺炎
- ・ 糖尿病

〈食べる機能の低下が原因〉

- ・ 認知症
- ・ 表情が乏しくなる
- ・ 低栄養状態

口腔機能の低下は心身全体の健康に影響します。「口の手入れ」と「口の体操」で、口腔機能を維持・回復しましょう。

▼口腔ケアをはじめましょう

「口の手入れ」

- ・ 毎食後、必ず歯磨きを
- ・ ときには舌のお手入れも
- ・ 義歯ははずしてみがく
- ・ 定期的に歯科検診へ

「口の体操」

舌・唇・頬・喉の筋肉を鍛えることで、口腔機能や飲み込み機能の維持・向上をはかることができます。毎日の生活に口腔の体操を取り入れましょう。生活習慣の見直しで口腔機能をアップ！

- ・ よく噛んで食べる
- ・ おしゃべりを楽しむ
- ・ 歌や早口言葉も効果的です

▼介護予防教室やサロンに参加しませんか

口腔機能の衰えは全身の機能低下につながります。このような状態を予防するために、介護予防教室やサロンが開かれていますので、ぜひ参加してみてください。

▼問合せ 地域包括支援センターあおぞら ☎ 28・0932



毎日実践！フレイル予防！「健康長寿体操のご紹介」

第6回

肩こり対策！ 肩を伸ばしましょう！

高齢期に心身の機能が衰えた状態のことを「フレイル」といい、進行すれば介護が必要な状態になる危険があります。フレイル予防のため今よりも少しだけ多く体を動かしましょう。自宅でできる簡易な運動を毎月紹介します。



監修：菅原一子先生 (健康運動指導士)

- ① 両手で肘を持ちます (腕の高さは胸の位置くらい)
- ② 息を吐きながら腕を右に引き、20～30秒深呼吸を繰り返しましょう
- ③ 息を吸いながらゆっくり戻します
- ④ 反対側も同じように行いましょう



効果

肩や背中中の筋肉がほぐれて肩こりが楽になる

二次元コードから簡単アクセス
これまでご紹介した体操は
町公式ホームページから
ご覧頂けます。

▶ 問合せ 保険課国民健康保険・医療グループ ☎ 28・0917