

□腔 生き生きとした暮らしはお口の健康から

口の中の清潔を保つことは、感染症などの予防にも有効です。

歯と口の状態が悪化すると、噛む力や飲み込む力が弱くなり、栄養が取りにくく、筋力低下や感染症など全身の健康にも悪影響を及ぼします。



POINT ■「歯みがき」を忘れずに! ■定期的に歯科に行く ■口腔体操等で、なるべくお口を動かそう!

オススメの口腔体操

●頬の体操

頬を膨らます。
しばませる。



●舌の体操

舌を出したり
引っ込めたり。



舌を上下に、
左右に動かす。



パパパ

(唇を開け閉め)

弱まると。。。吸う・飲むが難しくなる

●口周りの筋肉と舌の体操 (パタカラ体操)

タタタ

(舌の先を歯切れよく)

弱まると。。。食べ物をつぶせなくなる

カカカ

(舌の奥を喉に押し付ける)

弱まると。。。飲み込みが難しくなる



ラララ

(舌の先をくるくる)

弱まると。。。食べ物を丸められなくなる

栄養 こんなときに摂りたい栄養素

外出をしない生活が続くと、食欲不振になりやすく「低栄養状態」におちいる危険性があります。こんなときこそ食事に気をつけ、体力や免疫力を高める身体づくりをしましょう。



POINT ■一日三食バランス良く! ■特に不足しがちな「たんぱく質」をしっかり摂りましょう!

一日に必要な摂取量

【たんぱく質】

肉、魚、卵、大豆、乳製品



※持病がある方はたんぱく質の摂取量については主治医に相談しましょう。

【エネルギー源】

ご飯、パン、麺、芋



主食はごはんが
オススメ

【ビタミン・ミネラル類】

野菜、きのこ、海藻、果物



市民健康課 管理栄養士監修のお手軽レシピもご活用下さい!

アクセスはこちらから



Enjoy★おうちごはんブックパッド



次回は～パート3 社会参加編～
をご紹介します!



お問い合わせ 介護保険課 地域支援担当 (内線3142・3091)

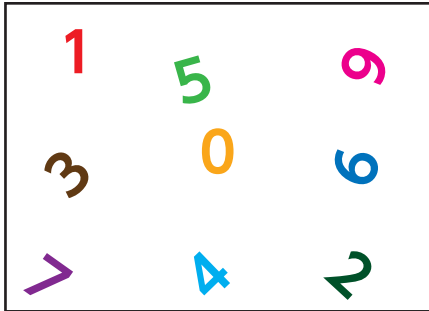


おうち時間をもっと満喫♪

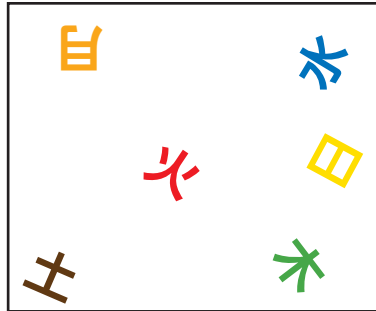
新型コロナウイルス感染症が終息するまでは、外出を控え、自宅で過ごしている皆さんも多いことでしょう。涼しく、過ごしやすくなってきた秋のおうち時間に、クイズはいかがですか？

1. 足りないものは？ それぞれ1つ足りないものがあります。何が足りないかわかりますか？

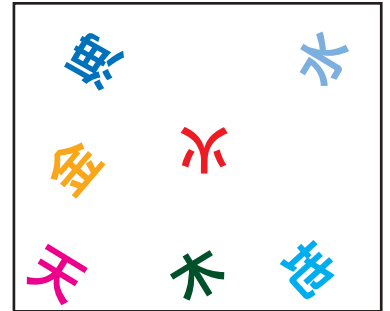
(1)



(2)

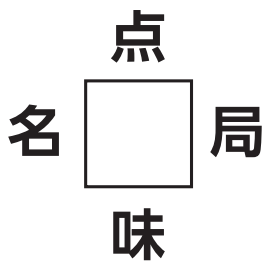


(3)

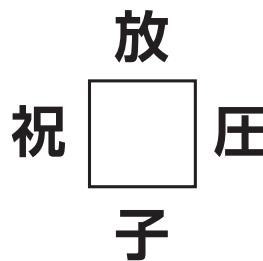


2. 共通する漢字は？ □の中には、2文字の熟語が4つできる共通の漢字が1文字入ります。

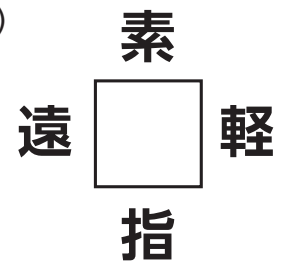
(1)



(2)



(3)



3. 仲間はずれは？ それぞれ1つだけ仲間はずれがあります。共通の法則を見抜けますか？

- (1) だらやき・たいやき・かすてら・おはぎ (2) ごえんだま・ぼーる・どーなつ・うきわ
 (3) やんばるくいな・すずめ・とんぼ・ちょうちょ (4) くま・ひつじ・とら・さる

4. 何のスポーツ？ スポーツを表す漢字です。何のスポーツかわかりますか？

- (1) 門球 ① サッカー ② バスケットボール ③ アイスホッケー ④ ゲートボール
 (2) 打球 ① ベースボール ② テニス ③ ゴルフ ④ ソフトボール
 (3) 闘球 ① ハンドボール ② ラグビー ③ ホッケー ④ ドッジボール
 (4) 拳闘 ① ボクシング ② キックボクシング ③ プロレス ④ レスリング

《 回答は29ページにあります 》

身近で 今月の あちまい処

- 市内各地の仲間と集まって楽しく活動している場所をご紹介します。

ゆんたくサロンつばきをご紹介します。
 毎回26~27名が参加し、ラジオ体操第一からスタート！次に、大きなスクリーンの映像に合わせて「いきいき百歳体操」、「かみかみ百歳体操」と続けます。
 参加者は「家では大きく体を動かさないから、ここでみんなとやるのが良いんだよ。一緒に嬉しい。」と生き生きとした表情。リーダーさんは「健康づくりのためにも必要な場所だと実感しています。今後も続けていきますよ」と力強く話します。楽しい介護予防に参加しませんか？



活動日：毎週金曜日 14時~15時
 参加費：無料
 場所：上地4-22-2(中の町公民館)
 お問い合わせ：介護保険課(内線3143)