お口の体操「健口体操」で今日も元気

●問い合わせ
・保健センター　☎８３－９６７７
・知多北部広域連合　事業課
☎０５２－６８９－２２６３

元気な身体はお口から

「高齢になると誰でも身体が弱る」と思われがちですが、実際はむし歯や歯周病などで、しっかり噛めなくなることが原因で、食べ物が軟らかく栄養が摂りにくいものになり、だんだん身体が弱っていくといわれています。

かかりつけの歯医者さんをもちましょう

「もう年だから」と諦めていませんか？食べ物が噛みにくいなどの不具合が無いよう、かかりつけの歯科医を定期的に受診しましょう。また、歯肉（歯ぐき）がやせると歯の根元がむし歯になりやすくなります。柔らかめの歯ブラシで丁寧に歯をみがきましょう。

さあ、やってみましょう！　健口体操！

唇の筋肉が弱くなると、食べ物をこぼしやすくなります。舌は、味覚を感じるだけでなく、噛む時に動いて咀嚼を助け、飲み込むときに喉の筋肉を引き上げる大切な役割があります。健口体操で、いつまでも元気に過ごすための「お口」をつくりましょう！

唇の体操

①唇を突き出す（「う」と発音）。
②唇を横に強く引く（「い」と発音）。
③ゆっくり大きく口を開ける（「あ」と発音）。

舌の体操

①舌をまっすぐ前に突き出す。
②ゆっくり舌先を左右に動かす。
③唇をなめるように舌を上下にゆっくり動かす。
④唇（または歯肉）を１周ゆっくりなめる。

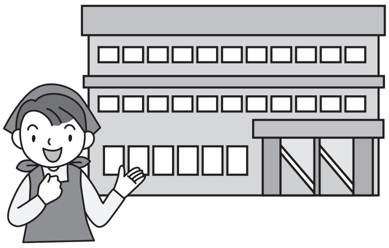
頬の体操

①頬に空気を溜めて唇を閉じ、ブクブクうがいをするように両頬を10回ずつ動かす。
②頬の片方でそれぞれ10回ずつ行う。
※あごは動かさない。

腹式呼吸

①４秒間で鼻から空気を吸う。
②お腹に手を当て、お腹がへこむように８秒間で、口から空気を吐き出す。

第２回
介護保険地域密着型サービス事業所の開設希望者募集



町では、平成29年度末までに介護保険地域密着型サービス事業所の開設を希望する事業者を募集します。

●**募集施設**　認知症対応型共同生活介護　１施設
●**定　員**　18名　※審査により決定
●**整備圏域**
町南部日常生活圏域（片葩・生路・藤江・石浜西小学校区）
●**申し込み**
８月５日（金）～31日（水）に応募書類を問い合わせ先へ
※応募書類は福祉課で配布または町ホームページからダウンロード可
●**問い合わせ**　福祉課　内線１２７