



# かっぱ通信



## 体の健康はお口から！

お口の状態をチェックしてみましょう

半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか	いいえ	はい
お茶や汁物等でむせることがありますか	いいえ	はい
口の渇きが気になりますか	いいえ	はい



緑色の部分に○が2個以上ついた方は  
お口の動きが衰えてきている可能性があります。

### お口の動きが衰えてくると・・・

- 噛む力が衰え、食べるものが限られたり、食べられなくなってしまい、栄養状態が悪くなる。
- 飲み込みが悪くなり、食べ物が誤って気管に入り、誤嚥性<sup>ごえん</sup>の肺炎を起こす危険がある。
- つばの量が減って口の中が渇きやすくなると、免疫力が落ち、病気にかかりやすくなる。
- 舌やお口の周りの筋肉が落ちると、うまく発音ができなくなるため、コミュニケーションが取りづらくなる。

そうならない為には・・・



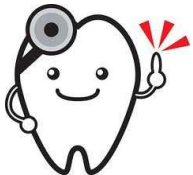
食後は歯を磨きましょう。



食事は、しっかりとよく噛んで食べましょう。



家族や友人との会話を楽しみましょう。



定期的に歯科検診を受けましょう。



お口の体操を始めましょう！

\* 食前に行うと効果的！  
\* 無理せず毎日継続していくことが大事！

さっそく、やってみましょう！ 裏面へ→

広島市南区段原南2丁目12-27 パルルアイビル2階  
電話：(082) 261-8588

広島市段原地域包括支援センター

## ①準備体操

### 深呼吸 (3回)



- ①鼻から息を吸う
- ②口からゆっくり息を吐く

### 首の体操 (左右2回ずつ)



- ①顔の横向き (10秒)
- ②横曲げ (10秒)
- ③回転

### 肩の体操 (3回ずつ)



- ①上げ下ろし
- ②肩回し (前後)

## ②食べこぼし予防体操



各5回

ほほをふくらませたり、すぼめたりする。

口をすぼめたり、横に引いたりする。

## ③飲み込む力を高める体操



- ①舌をべーと出す。
- ②舌を上に出す。  
(鼻の下に触るように)
- ③舌を口の両端に出す。

パタカラ

- ①腹の底から大きな声を出す。
- ②「パ・パ・パ・パ」「タ・タ・タ・タ」「カ・カ・カ・カ」「ラ・ラ・ラ・ラ」をゆっくり発声する。
- ③次に「パタカラ」を早く発声する。

各3回

## ④唾液腺マッサージ (乾燥したお口を潤す)

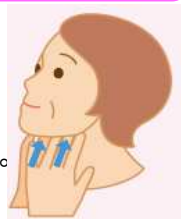
**しかせん 耳下腺** 耳たぶのやや前方上の奥歯のあたり

人差し指をあて、指全体でやさしく押す。



**がっかせん 顎下腺** あごの骨の内側の柔らかい部分

指をあて、耳の下からあごの先までやさしく押す。



**せっかせん 舌下腺** あごの先のとがった部分の内側

下あごから舌を押し上げるように、両手の親指でグーッと押す。



各10回

## ■お知らせ

### 配属されました。

8月1日より、社会福祉士として配属されました中井 知代です。

これまでは事務員として段原包括にいましたがこれからは事務所から飛び出し(？)、段原・比治山地区を駆け回って(??)、地域の皆様のお役に立てますよう微力ながら頑張りますので、よろしく願いいたします。見かけられたら、お声をかけて下さいね。



社会福祉士  
中井知代

### 入職しました。

10月から新たに保健師として仲間入りすることになりました、竹下八重です。少しおっちょこちょいな私ですが、丁寧な仕事を心がけ、地域の皆様が明るく元気に過ごせるよう、笑顔で頑張ります。よろしく願い致します。



保健師 竹下八重