

# 健康通信



## から始める高齢者の介護予防

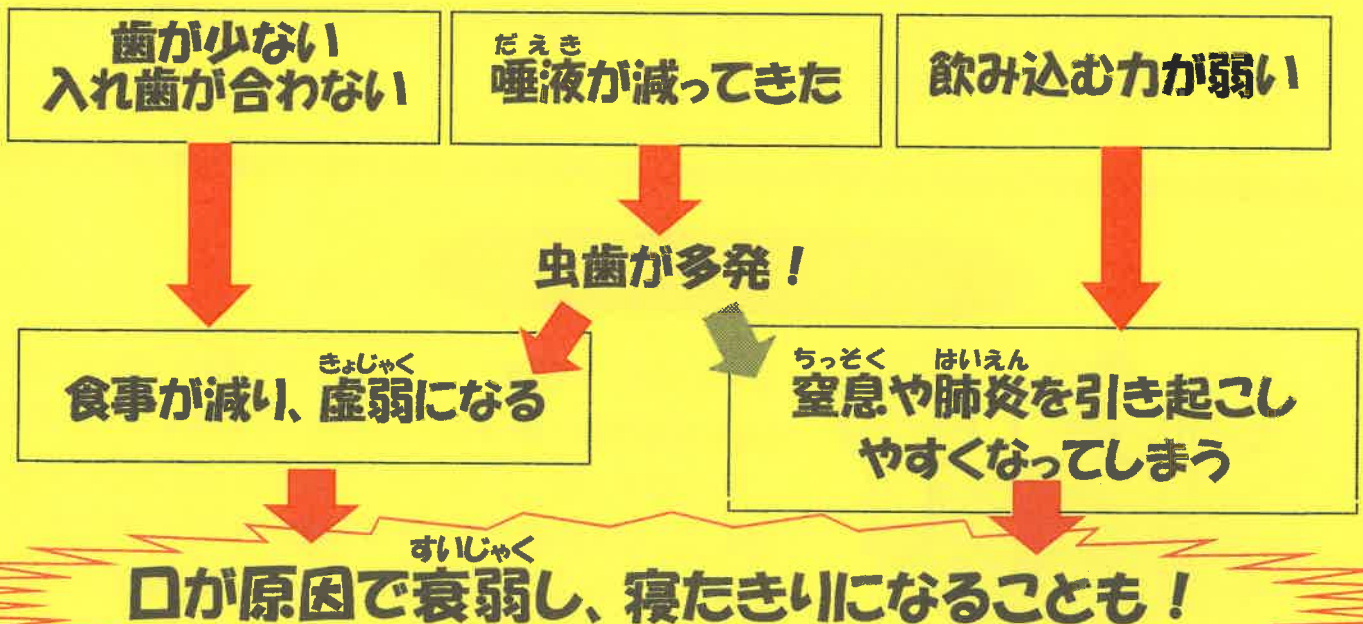
高齢者は歯の数や唾液の分泌の減少、飲み込む力の低下などから、虫歯や歯周病だけでなく、誤嚥、肺炎、窒息、細菌繁殖、低栄養などの危険が高まります。

きちんと歯磨きや口の手入れを行えば、これらの危険は少なくなり、さらに、**健口**は、体全体の健康を保つのに大変重要です。

こんな人は  
特に注意！

- 歯が少ない、入れ歯が合わない(よくかめない)
- 口の中が乾燥する。(唾液の減少)
- 飲み込む際むせる。(飲み込む力の低下)

高齢期は口の状態が変化し、全身に様々な影響が出てきます





けん こう じゅみょう

# 健 寿命をのばそう！

健口寿命とは . . .

おいしく<sup>しょくじ</sup>食事をとれて、  
なんでも<sup>か</sup>咬めている<sup>きかん</sup>期間

## おすすめ！健口体操

やり方は簡単。朝、昼、晩、と「あ・い・う・べ～」と発音しながら口と舌を動かすだけ。  
舌と口周辺の筋肉が鍛えられます。



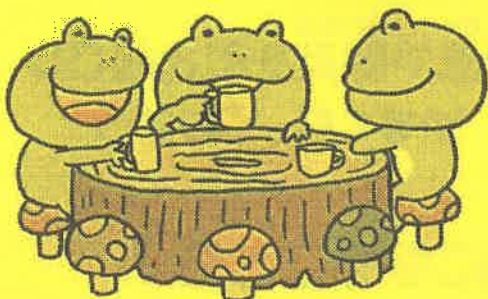
健康寿命をのばす為に、運動機能を積極的に鍛える必要性を感じている方は、増えてきましたが、「老化だから仕方がない」と口の機能を鍛えることの必要性を感じている方は少ないと言えます。

高齢期になって「人と話す機会や顔の筋肉そのものを動かす」ことが減ると、使わなくなった機能は衰えます。

いつまでも、「おいしく食べられる楽しみ」「全身の健康」を失わないように、今のうちから口の機能維持を意識しましょう。

### 元気アップ教室

のお知らせ



全ての地区にお邪魔して地域のおおむね60歳以上の方を対象に健康講話・軽体操・お茶のみ会を開催しています。

第4回は1月～3月にかけて各地区分館を回ります。  
初めての方大歓迎です。是非気軽に参加してください。

詳しい日時は、町広報及びチラシにてご確認ください。