



ほのぼの 南部包括だより

第145号 令和4年7月発行
袋井南部地域包括支援センター
電話 0538-42-7939

みなさん、こんにちは。

梅雨が明けるところとなりましたが、お変わりなくお過ごしですか？これから、猛暑の日々が始まると思うと憂鬱です(;▽;)

今年の夏こそ…旅行へ行きた～い！沖縄に行って、きれいな海を見た～い！北海道の広大な景色に癒された～い！と夢いっぱい…しかし…現実には同笠海岸へ行ったり、浅羽の田園風景を見たり…と袋井を満喫する旅で終わりそうな予感がしています(;´・ω・) コロナに気を付けて、この夏を楽しみましょう！

自分らしい生活に大切なこと

噛む・飲み込む・話す

ものを食べる、話すなど様々な役割を担う「口」。その中心となるのが歯ですが、「歯磨き」や「よく噛む」など基本の歯のケアだけでなく、日常生活習慣も大切です。歯や歯茎を守るたんぱく質をしっかりとることや、歯茎と頬の溝をマッサージする習慣も大切です。



始めること

- ☑ 食事のときは姿勢よく
姿勢が悪いとしっかりと噛むことができません。食事中に時々姿勢を正す習慣をつけましょう！
- ☑ たんぱく質とキノコをよく食べる
歯と歯茎の土台となるたんぱく質や、ビタミンDを豊富に含むキノコをしっかりと食べましょう！
- ☑ 歯茎と頬の間をマッサージする
歯茎と頬の境となる溝をマッサージすると、全身のツボを刺激できます！



やめること



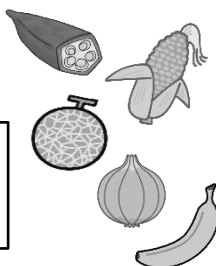
- ☑ 硬いものを無理に食べる
無理に硬いものを噛むと歯が欠ける原因になります。大切なのは、硬いものを噛むより、噛む回数です！
- ☑ 下を向いてスマホを見る
スマホを見るときはなるべく高さを上げましょう。ほうれい線やたるみの防止にも効果的です！



認知症を遠ざける 楽しい頭のストレッチ



食べ物の難しい漢字
読めるかな？



- | | |
|-------|-------|
| ① 陸蓮根 | ⑤ 桜桃 |
| ② 玉蜀黍 | ⑥ 和蘭芹 |
| ③ 甘蕉 | ⑦ 豌豆豆 |
| ④ 湿地 | ⑧ 甜瓜 |



歯を守る！ 簡単1分 パタカラ体操

パタカラ体操は食事に
使う筋肉を使うため、食
前に行いましょう！

食事前に体操を行うこ
とで、唾液が分泌し、ご
はんをしっかり食べられ
るようになります。



ハ くちびるを
破裂させるように



くちびるをしっ
かりと閉めて発
音します。
くちびるを開け
閉めする力を強
くして、吸う力
を鍛えます。

タ 舌の先を歯切れよく



舌を上あごに
しっかりとつけ
ることで発音し
ます。
舌の先の力を強
くし、押しつぶ
す力を鍛えます。

カ 舌の奥を
のどに押し付けるように



のどの奥に力を
入れて、のどを
閉めることで発
音します。
舌の奥の力を強
くして、飲み込
む力を鍛えます。

ラ 舌の先を
クルクルまわして



舌を丸め、舌先
を上の前歯の裏
につけて発音し
ます。
舌を巻く力を強
くして、食べ物
を丸める力を鍛
えます。

おしゃべりカフェ



- ◇介護者同士の交流ができます
- ◇介護や福祉の相談ができます
- ◇誰でも参加できます



7月19日（火）9:30～11:30

田原農村総合管理センター

8月16日（火）9:30～11:30

袋井南コミュニティセンター

つながり処「結（ゆい）」

「結」へ来たら元気がもらえる！
地域の皆さんの心のよりどころに
なれるよう、南部包括がつながり
処「結」をOPENします！皆さん
のご参加をお待ちしております。

◆7月28日（木）10:00～11:30

◆8月25日（木）10:00～11:30

袋井南コミュニティセンター



【袋井南部地域包括支援センターより】

熱中症予防のために！



室内で・・・

- ▶ 扇風機やエアコンで温度を調整
- ▶ 遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用
- ▶ 室温をこまめに確認

屋外では・・・

- ▶ 日傘や帽子の着用
- ▶ 日陰の利用、こまめな休憩
- ▶ 天気の良い日は、日中の外出を出来るだけ控える



からだの蓄熱を避けるために

- ▶ 通気性の良い、速乾性のある衣服を着用する
- ▶ 保冷剤、冷たいタオルで体を冷やす

認知症を遠ざける
楽しい脳のストレッチ

正解は？



- | | |
|----------|----------|
| ① オクラ | ⑤ サクランボ |
| ② トウモロコシ | ⑥ パセリ |
| ③ バナナ | ⑦ エンドウマメ |
| ④ シメジ | ⑧ メロン |