

地域包括支援センターだより

所在地:長万部町役場内
 電話:2-2016 FAX:2-2931
 相談時間 8:30~17:15(土日祝、年末年始を除く)



お口からはじめる健康づくり



口は、おいしく食べる、おしゃべりをするなど楽しく生活するために大切な役割を果たしています。しかし、高齢になると歯の減少、唾液の分泌低下など、口腔機能が衰えていきます(オーラルフレイル)。オーラルフレイルが進むと、おいしく食べられない、うまく話せず人との関わりが億劫になる等、全身に影響を与えます。

オーラルフレイルは簡単にチェックできます!

- 自分の歯は19本以下である
 (差し歯や銀歯は自分の歯として数えます。
 インプラントは自分の歯として数えません)
- 半年前と比べて固いものが食べにくくなった
- お茶や味噌汁等でむせることがある
- 口の渇きが気になる
- 普段の会話で言葉をはっきりと発音できないことがある



2つ以上あてはまるとオーラルフレイルの可能性が高いです。

お家でかんたんにできる 口腔体操!

唇や頬等の筋肉を使うことで唾液がよく出るようになったり、舌がなめらかに動いて飲み込みやすくなります。パタカラ体操は、口や舌まわりを鍛える体操です。日常の中でも気軽に行えるのでおすすめです。

体操のやり方

「パ」「タ」「カ」「ラ」
 それぞれを連続して発音します。

- | | |
|----------|-----------------|
| ①パパパパ... | } 1音8回
を2セット |
| ②タタタタ... | |
| ③カカカカ... | |
| ④ララララ... | |

／パパパパパ...／
 ／タタタタタ...／



「パ」…唇をはじくように
 「タ」…舌先を上の前歯の裏につける
 「カ」…舌の奥を上あごの奥につける
 「ラ」…舌を丸めるように

Let's

わたしとまちの 第一歩

所在地 長万部町社会福祉協議会
 電話 6-7711
 時間 8:30~17:15(土日祝、年末年始を除く)

●ふれあいハイムで雑巾縫い(1月29日)

~更生保護女性会と一緒に~ **第2回**

2回目は更生保護女性会から3名、ふれあいハイムの入居者7名、職員2名の計12名での雑巾縫い。テーブル二手に分かれ普段の生活や趣味、思い出話など話の内容は様々ですが、「雑巾縫いの他に何かできそうなことはあるか?」「つなげそうなことはあるか?」と会話の中に参考になることが隠されているような気がします。1時間ではありますがとても貴重な時間です。



●モルック体験会(1月31日)

~第2回渡島管内社協職員連絡協議会研修会~

初めてモルックを体験しましたが複雑なルールではなく誰もが楽しめる競技でした。正確に投げて目標の点数を得るといった技術面やどのように50点を目指していくかが戦略面のポイントとなる競技です。また、「投げる」動作では適度な運動量「点数を計算」は脳トレ、さらに「コミュニケーションの向上」など年齢問わず楽しめそうです。

