



今回は、舌のパワーをつける「口腔体操」を紹介します。

今日から始めよう！口腔ケア

舌は、口の中で食べ物を混ぜたり、移動させたり、のどに送り込んだりする動きをしています。大きく、力強く動くように鍛えましょう。

舌のパワーをつける体操

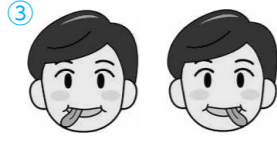
舌と舌の動きに関係する筋力の向上に役立ち、「誤嚥」や「むせ」などの症状改善につながります。唾液の分泌が促されることにより、食事を飲み込みやすくし、お口を清潔に保つ効果もあります。

舌トレーニング

①舌で下顎の先を触るつもりで伸ばす。

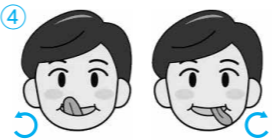


②舌で鼻のあたを触るつもりで伸ばす。



③舌を左右に伸ばす。

④お口の周りをぐるりと舌を動かす。



⑤スプーンなどを使って、舌に当てて押し、その力に抵抗するように舌を上げます(右から・左から・前からと同様にいきます)。



転載：公益社団法人 日本歯科医師会「オーラルフレイル対策のための口腔体操」

問合せ 長寿生きがい課 Tel.0493-62-0718

受けてみませんか？ 健診後の健康診断

問合せ 健康いきいき課 Tel.0493-59-6911

令和4年度に特定健診や人間ドックをご利用いただいた方(健康保険の種類に関わらずご利用いただけます)を対象に、食事や運動など生活習慣改善に関する相談を行います。

■日時 3月17日(金)13時~14時半の間、30分ごとに受付 ■定員 各3名

■対象者 健診の結果、生活習慣の改善が必要とされた方
(メタボリックシンドローム基準該当と予備軍該当の方は特定保健指導をご利用ください)

■内容 ①受付②ストレッチ体操③生活に関する相談(保健師) ④歯科相談(歯科衛生士)
⑤食事に関する相談(栄養士) ※所要時間は概ね1時間程度になります。

■持ち物 健診結果、健康手帳(お持ちの方のみ)

■申込み 3月10日(金)までに健康いきいき課にお申し込みください。

高齢者肺炎球菌定期予防接種 をお早めに

接種期間は3月31日(金)までです。

■対象者 ①令和4年度中に65歳・70歳・75歳・80歳・85歳・90歳・95歳・100歳になる方

②60歳以上65歳未満で心臓、腎臓、または呼吸器の機能障害がある方

※①②とも過去に1度でも町の助成を受けて接種された方は、対象外となります。

問合せ 健康いきいき課 Tel.0493-59-6911

廃車引取り無料!! [広告]
事故車・不動車でも買取り出来る場合もあります!

G.K ガレージ KANAMORI

新車/中古車販売 車検 板金 修理 保険

車のことなら何でも
お気軽にお問い合わせ下さい!!
毛呂山町毛呂本郷1364-1
TEL 049-294-5744
携帯電話 090-1690-7744

車買取り出張査定にお伺いします!!

認知症等により徘徊行動のある高齢者を、ご自宅で支える家族の方の負担を軽減させるために、2つの事業を実施しています。

徘徊行動でお困りでしたら、お気軽にお問い合わせください。

申込み・問合せ
嵐山町地域包括支援センター

1 徘徊高齢者位置情報探索サービス事業
徘徊行動のある高齢者に位置情報探索端末機(GPS端末)をお持ちいただき、行方不明時にどこにいるかを把握します。

ごちち 嵐山町役場 長寿生きがい課内

地域包括支援センターです

シニアの皆さんの総合相談窓口!

問合せ Tel.0493-62-0718

●現場急行サービス
やむを得ない事情でご家族が現場へ急行できない際、ご家族の要請により緊急対応員が現場へ急行します。

※緊急対応員が自宅まで送り届けることはできません。

利用対象者
町内に住所があり、認知症等により徘徊行動のある65歳以上の高齢者を同居で介護している方

助成額
▽生活保護世帯および町県民税非課税世帯
初期費用 全額助成
月額利用料 全額助成
▽町県民税課税世帯
初期費用 助成なし
月額利用料 1/2助成

2つの事業を紹介!

サービスの内容

- 位置情報の探索
行方不明時に位置情報を確認できます。
- ①スマホ・パソコンから確認
- ②事業者(セコム)へ電話し、位置情報を確認

タテ 84mm
ヨコ 46mm
厚さ 16mm

わずか約67g(バッテリー含む)

●現場急行サービス
やむを得ない事情でご家族が現場へ急行できない際、ご家族の要請により緊急対応員が現場へ急行します。

※緊急対応員が自宅まで送り届けることはできません。

利用対象者
町内に住所があり、認知症等により徘徊行動のある65歳以上の高齢者を同居で介護している方

配布枚数
※徘徊高齢者一人あたり
・衣類用シール 30枚
・蓄光シール 10枚

費用 無料
※追加交付分は自己負担となります。

2 徘徊高齢者等見守りシール交付事業

徘徊行動のある高齢者の方の持ち物に、二次元コードの印刷された見守りシールを貼り付けます。行方不明時に、異変に気付いた周囲の方が二次元コードを読み取ることで保護者(事前に登録されたメールアドレス)宛にメールが自動送信されます。

嵐山町のシール見本

AA0000

発見者と保護者は伝言板サイトに24時間365日投稿できます。

二次元コードを読み取ることにより、発見者や保護者の個人情報が見守りシールに印刷されることがありません。

「オレンジカフェ」掲示板

●嵐カフェ ウエルシア Tel.0493-62-0718
日時：2月14日(火) 10時~12時
場所：ウエルシア嵐山東口店内
参加費：100円
問合せ：嵐山町地域包括支援センター

●プチカフェ Tel.0493-62-2552
日時：2月15日(水) 13時30分~15時30分
場所：プチモンド本社(菅谷140-5)
参加費：200円
問合せ：一般社団法人プチモンド ※送迎もあります
※感染症拡大状況により、開催を見合わせることもあります。

リハビリ相談

日時 3月14日(火) 13時30分~15時20分
※3名まで(先着順) 30分毎に受付

場所 自宅

費用 無料

対象 おおむね65歳以上で以下に該当する方
① 健康的な身体づくりに取り組みたい方
② 関節など身体の一部に痛みのある方
③ 最近、動くことがおっくうに感じる方

内容 理学療法士と保健師がご自宅を訪問し、身体の気になる部分の相談や動きを確認します。

申込期限 3月7日(火)