



今回は、5月号に続いてオーラルフレイルを予防するための「口腔体操」を紹介します

今日から始めよう！口腔ケア

おいしく食べたり、楽しく話したりするために必要な口腔機能を高めるために、簡単にできる口の体操を日々の習慣にしましょう。

お口・舌の動きをスムーズにする体操②

★パタカラ体操

4つの発音（パ・タ・カ・ラ）の練習をすることで、唇を閉じる筋力、舌の運動能力、飲み込みの機能を高めることができます。むせを予防することで、肺炎の予防にもなります。

パタカラ体操



- ①「パ」…唇をはくように
- ②「タ」…舌先を上の前歯の裏につけるように
- ③「カ」…舌の奥を上顎の奥につけるように
- ④「ラ」…舌をまるめるように
各発音 8回を2セット行う。

★唾液腺マッサージ

唾液には口の中を清潔に保ったり、消化などを助け、食事を美味しく感じる効果があります。口の中が渇いていたら、唾液の量が減っているのかもしれません。唾液腺を刺激するマッサージを取り入れてみましょう。

唾液腺マッサージ



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 ☎62-0718

熱中症の予防5つのポイント

①高齢者は上手にエアコンを

室内でも熱中症になることがあります。上手にエアコンを使いましょう。エアコンを使うことが苦手な方は、扇風機を使う、窓に遮光カーテンやすだれをかけるなど、室温が上がらないよう工夫しましょう。

②暑くなる日は要注意

夏の猛暑日だけでなく、梅雨明けで急に暑くなる日は体が暑さになれていないので注意しましょう。暑い時は、早めに涼しいところに避難しましょう。

③水分をこまめに補給

のどが渇く前に水分を補給しましょう。汗には塩分が含まれています。大量の汗をかいたら、水分とともに塩分も取りましょう。

④「おかしい!?」と思ったら病院へ

熱中症は、めまい、頭痛、吐き気、倦怠感等の症状から、ひどいときには意識を失い、命が危険になることもあります。「おかしい」とと思ったら、涼しいところに避難し、医療機関に相談しましょう。

⑤周りの人にも気配りを

自分のことだけでなく、ご近所で声を掛け合うなど、周りの人の体調にも気を配りましょう。

～外出の際は熱中症警戒アラートを確認しましょう～

熱中症の危険が極めて高くなると予想される日の前日夕方または当日早朝に環境省から発表されます。暑さへの「気づき」を呼びかけて予防行動を取っていただくための情報です。環境省LINE公式アカウントで確認することができます。

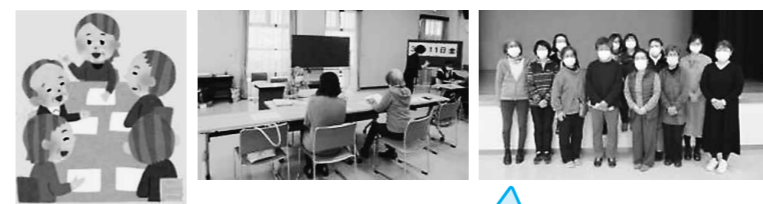


環境省LINE

介護保険外サービスを提供します！
家事・外出・その他 (10分 500円～)
 (ゴミ、掃除洗濯、調理、草むしり、買物通院旅行、見守り、パソコン)
やなぎ社会福祉士事務所
 事務所：0493-73-0085

脳の健康教室

「脳の健康教室」の新規参加者を募集します！
 地域のシニア世代のための「脳の健康づくり」を行う教室です。



サポーターさん、仲間と楽しみながら学習しましょう。

- 日程**
- 説明会 9月9日(金) 13時30分～16時
 - 学習期間 9月9日(金)～令和5年3月10日(金) 毎週金曜日、全25回
 - 学習時間
 - 1 限目：13時40分～14時10分
 - 2 限目：14時40分～15時10分
 ※どちらかの時間帯に割り振られ、全ての教室が同じ時間での参加となります。(1クラス 各6名)
- 内容** 簡単な読み・書き、計算
 参加者の皆さんとの交流
- 場所** 北部交流センター
- 費用** 1,000円 (テキスト代)

- 対象** 次の3つの要件を満たす方
- ① 65歳以上の町民の方
 - ② 当教室に初めて申し込む方
 - ③ 毎週1回教室への参加と、毎日10分程度の自宅学習が可能なる方
- 定員** 12名
 ※定員を超えた場合は抽選
 ※新型コロナウイルス感染症の拡大状況により、人数を制限し、募集定員を減らす可能性もあります。
- 送迎** あり
 ※ご自身でお越しいただくことが難しい方は、送迎します。
- 申込み** 8月12日(金)まで
 地域包括支援センター (長寿生きがい課内)
 ※お電話でお申込みください。
 ※参加の可否、詳細については、申込者全員に対して8月下旬に通知します。

「嵐カフェ」掲示板

- 嵐カフェ ウエルシア ☎62-0718
 日時：7月12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 ☎62-2552
 日時：7月20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。

●オレンジガーデニングプロジェクト●

「認知症になっても暮らしやすいまちをみんなで創っていこう！」という思いを共有し、全国各地で世界アルツハイマー月間の9月にオレンジ色の花を咲かせる取組みを行っています。

今年も嵐カフェでマリーゴールドの花の種をまきました。窓口でマリーゴールドの種を配布しますので、一緒にオレンジの花を咲かせませんか？(数に限りあり)

HOUSE CLEANING SERVICE

- ・ハウスクリーニング
- ・エアコンクリーニング
- ・各種クリーニング
- ・抗菌抗ウィルス消臭施工
- ・リフォーム工事請負

ALO
 CLEAN-STYLE TEL.0493-77-1904
 Mobile.090-7415-5860
 スタッフ募集中! e-mail.y44y.alo@gmail.com