

催し

パネル展示「宮本常一わがふるさと周防大島」変わりゆく人と景観を見つめて」開催中

宮本常一が昭和30年代～50年代の島の移り変わりを撮影した写真のなかから、215枚を選び27枚のパネルを作成しました。写真を通して、この島の人と暮らしの移り変わりに思いを寄せていただければ幸いです。

■展示期間／平成18年秋まで

■入場料／
大人300円（高校生以上）
郡内小中学生無料

■休館日／
水曜（祝日の場合翌日）

■開館時間／
午前9時30分～午後6時
（入場は午後5時30分まで）

■問い合わせ／
周防大島文化交流センター

☎0820（78）2514

地域リハビリテーション公開講座「介護される立場にならないために」～寝たきり・転倒予防～

■日時／7月21日金

午後1時30分～4時

■場所／

東和総合センター大ホール

■服装／

実技があります。動きやすい格好でお越しください。

■講師／

山口コ・メデイカル学院
理学療法学科 専任教員
村上博子 先生

■参加方法／参加を希望される方は7月7日金までに各窓口

に電話でお申し込みください。

・周防大島町健康増進課
☎77・5504

・東和保健センター
☎78・2202

・周防大島町社会福祉協議会
☎74・2948

※定員30名を上回った場合は抽選とし、受講をお断りする場合があります。

山本ミチヨ回顧展（絵画）
東光会フラインアート賞受賞作品「無言歌のしらべ」等、70点を展示します。

■期間／6月23日金～26日月

■場所／大島田舎美術館

■開館時間／
午前9時～午後4時

■入場料／無料

■問い合わせ／大島教育支所
☎74・5300

元気ですか？
お気ですか？
こちらは 保健師です

口の中から始める健康づくり

口の健康は全身の健康へとつながっています。健康長寿の第一歩として口腔ケアに取り組みましょう。

◆「口の寝たきり」を予防しよう
歯が悪いからといって柔らかいものばかり食べたり、外に出るのが億劫で人と話すことがほとんどないと口腔機能は衰え、「口の寝たきり」になってしまいう危険があります。「口の寝たきり」になると、低栄養・脱水、誤嚥・窒息、運動機能の低下等日常生活にも支障が出てくるため、注意が必要です。

☆こんな人は「口の寝たきり」に要注意！
・虫歯を放ったままにしている
・固いものを食べない
・合わない入れ歯で我慢している
・人と話す機会がない
・よくむせる
・口腔内が不衛生

◆口の手入れと口腔の体操で口の機能を維持・改善しましょう。
☆口の手入れ
①歯みがき・歯ブラシ、歯間ブラシ、

周防大島町保健師

地 田 幸 代

（健康づくり班）

デンタルフロス（糸ようじ）等を使って丁寧に磨く
②舌の清掃・舌の上についた白い汚れをブラシでとる
③うがい・うがい薬を使えば効果的
④義歯ははずして磨く

☆口腔の体操・舌、唇、頬、のどの筋肉を鍛えることで口腔や飲み込み機能が維持・向上します。
①舌を出して上下・左右に動かす
②口を閉じて口の中で舌を上下、ぐるりと回す
③口を閉じたまま頬を膨らましたり、すぼめたりする
④歌を歌う、おしゃべりをする
⑤早口言葉に挑戦してみる

毎日のお口の手入れでいつまでもおいしく、楽しい食生活を送りましょう。

