

竜崎温泉温水プール指導日（3月21日～4月20日）

町では、健康づくりや介護予防を目的に水中運動の指導を行っています。水中での運動は、腰や膝など関節への負担が少なく、水の浮力、抵抗、水圧などを利用しながら、効率よく運動することができます。指導日には、水中でのウォーキングや体操などの方法を個別に指導しますので、はじめての方も安心して利用することができます。温水プールで、楽しくからだを動かしてみませんか。

| 実施日 | |
|-----|--|
| 3月 | 24日(火)、25日(水)、26日(木)、27日(金) |
| 4月 | 1日(水)、2日(木)、3日(金)、7日(火)、8日(水)、9日(木)、10日(金)、14日(火)、15日(水)、16日(木)、17日(金) |

※65歳以上の方の介護予防や健康づくりを目的とした水中運動の指導を行っています。指導時間は午前10時～午後3時30分です。実施日等は事情により変更することがあります。

◆問い合わせ 介護保険課 地域包括支援センター ☎0820(77)5530
※3月23日(月)からは☎0820(73)5506

※各コースとも申し込み多数の場合は抽選となります。
また、少数の場合は開催できないうちもありませんので、ご了承ください。

■申し込み・問い合わせ
周防大島くらし体験ネットワーク事務局（農林課内）
☎0820(79)1002



歯と口の健康は元気な生活の源！

口（口腔）は食べる、話す、表情を豊かにするといった、元気ではつらつとした生活を送るための非常に大切な機能（ちから）を持っています。自分の歯が少なくとも20本以上あれば、ほとんどの食物を噛みくだくことができ、おいしく食べられるといわれています。そのため、80歳になっても20本の歯を残すこと、8020（はちまるにいまる）運動を勧めているところです。歯を失う主な原因は歯周病とむし歯です。特に歯周病は、歯と歯ぐきの問題に留まらず糖尿病や心臓に炎症を起こすなど、全身の病気の引き金になるとも言われています。
また、高齢になり、食物が噛みにくくなったり飲み込みにくくなるなど、口腔機能がおとろえると、だ液が出にくくなったり口の中が不衛生になり、口臭の原因や誤嚥性肺炎の危険性もあります。口の健康を保つために、口の手入れと口の運動を行い、いつまでも元気で楽しい生活をしていきましょう。

周防大島町保健師
松本 千恵子
（介護保険課 地域包括支援センター）

◆口の健康を保つための方法

- ① 毎日の口腔の手入れをする
うがいや歯磨き、入れ歯ははずして磨き口の中をきれいにする
- ② しつかり噛んで食べる
- ③ 家族や友人とのおしゃべりを大切にす
- ④ 歌を歌ったり、早口言葉を言うなど口の運動をする
- ⑤ 歯科検診を受ける

治療だけでなく、入れ歯の点検、補修、歯磨き指導などの相談を定期的に受ける。

地域包括支援センターでは地域に伺い健康に関する講話を行っています。また、高齢者の方や家族、地域からのご相談にも対応いたしますので、お気軽にご相談ください。

◆問い合わせ

介護保険課 地域包括支援センター
☎0820(77)5506
3月23日(月)からは
☎0820(73)5506