

竜崎温泉温水プール指導日（1月21日～2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	
1月	21日(木)、22日(金)、26日(火)、27日(水)、28日(木)、29日(金)
2月	2日(火)、3日(水)、4日(木)、5日(金)、9日(火)、10日(水)、12日(金)、16日(火)、17日(水)、18日(木)、19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(73)5506



お口の健康も大切に

新しい年を迎え、みなさん健やかに過ごしていることと思います。

口の健康は、全身の健康に関係するとされていますが、みなさんはお口の状態で気になることはありませんか。

食べ物をおいしく感じ、しっかりと噛んで食べるには、お口の健康が大切です。

高齢になると歯や歯茎のトラブルだけでなく、口の周りの筋力が衰え、むせや飲み込みにくさや起きる、唾液の分泌が少なくなる等の変化が生じやすくなるためちよつとした不調・変化に気付くことが重要です。

口腔機能の低下が疑われる項目としては、
 ①半年前に比べて固い物が食べにくくなった
 ②お茶や汁物等でむせることがよくある
 ③口の中の濁きや汚れ、口臭が気になる
 ④虫歯や歯周病がある
 ⑤義歯（入れ歯）の不調に悩んでいるなどがあります。思い当たる項目がある方は、口腔機能の向上・改善に努めましょう。

【口腔機能の向上に向けて】

①『お口の手入れ』をしましょう

○毎食後の歯磨きをていねいに

歯間ブラシ、デンタルフロスなども用途に応じて使い分けましょう。

周防大島町保健師

後山 典子

（介護保険課 地域包括支援センター）

○義歯（入れ歯）の手入れを忘れずに

毎食後、口から外し、専用の歯ブラシで磨きましょう。就寝時は、水に浸ける等して保管しましょう。

○舌の汚れも除去

細菌の繁殖防止には舌の清掃も大切です。

口臭の予防にもなります。

○定期的な歯科検診を

虫歯や歯周病がなくても義歯の調子や歯石の確認などを定期的な検診で診てもらうことは、口腔ケアには重要です。

②よく噛んで食べましょう

噛むことは、噛む機能や飲み込む機能が高まるだけでなく、唾液がよく出るようになり、消化を助けます。また、脳が活性化して、認知症予防につながります。

③積極的に話す機会を増やしましょう

話すことは、舌・くちびる・頬・のど等の良い運動となります。

地域包括支援センターでは、健康相談や介護予防に関する講話を実施していますのでお気軽にご連絡ください。

■問い合わせ

介護保険課 地域包括支援センター
 ☎0820(73)5506