

「すこやか嚙下体操」で 延ばそう健康寿命

●問合せ 福祉課
(内線361・362)

「美浜町地域包括ケアシステム推進協議会 介護予防強化部会」の言語聴覚士を中心に作成した「すこやか嚙下体操」をご紹介します。唇や頬、お口周りや舌の筋力増強、唾液の分泌に効果的なお口の動きを滑らかにするトレーニングを紹介します。毎日行って健康ライフを手に入れましょう！

効果：唇や頬、お口周りや舌の筋力増強、唾液の分泌

舌のトレーニング

1



舌を前へ大きく出して引っ込める
(10～15回×3セット)

2



舌を上へ上げる
(3セット)

3



右左から一周、唇をなめる
(左右5周ずつ)

頬のトレーニング

1



頬を大きく膨らませる
(5秒×3セット)

2



頬を大きく凹ませる
(5秒×3セット)

福祉課にて「すこやか嚙下体操」と「元気モリモリいきいき体操」のDVDかCDを無料配布しています！興味のある方はお気軽にお問い合わせください！

■ 美浜町版口腔観察シートを活用ください

本町では、お口の機能維持・向上のため、ご本人だけでなく、ご家族やその周りで支える多職種の皆さまがお口の状態に関心を持ち、必要に応じて歯科受診に繋がっていただくきっかけとして、「美浜町版口腔観察シート」を作成しました。

福祉課窓口、地域包括支援センター窓口で配布していますので、是非ご利用いただき、あなたのお口について、気になる点がないかチェックしてみてください。

もし気になる項目があれば、かかりつけ歯科医やお近くの歯科医療機関に相談してみてくださいね。

町ホームページからもダウンロードできます！



認知症介護家族交流会

■問合せ 福祉課 内線 361・362

認知症の方を介護している家族等が、お互いに悩みを相談し、情報交換をする場、家族交流会を開催しています。いろいろな立場の人の介護の様子などを聞くことで、視野が広がり自分の介護を客観的に考えることができます。また、気分転換やストレス発散にもなりますのでお気軽にお越しください。

日時 3月18日(月曜日) 午後1時30分～3時30分

場所 保健センター2階小会議室

対象者 認知症の方を介護している家族等

参加費 100円

申込み 不要 当日直接会場へお越しください。