

見つけた!! 隣のキラリさん



小野崎 かねさん（湖南平在住・89歳）

「人生のうちで 今が一番しあわせです」

小物作りのボランティアをはじめて30年。『ぼちぼち』というグループで活動をしています。日頃から「自分の健康は自分で守る」「健康でいることが幸せ」と考え、趣味のグランドゴルフでは大会にも出場。今年は優勝もしました。このようないろんな活動も、みなさんの支えでやっています。

スタッフより

元気の秘訣をお尋ねすると、「クヨクヨしない。人には嫌な顔を見せないことを心掛けている」と言われ、お話中もずっとニコニコされていました。



井上 伸子さん（葉山団地在住・69歳）

「限られた人生、楽しみながら有意義に過ごしたい」

趣味活動として始めた和裁と、自分の小物作り教室を続けています。永年住んでいる地域の皆さんと健康維持のために、『いきいき百歳体操』を継続しています。毎週、皆さんとお顔を合わせるのがとっても楽しみで、元気をもらっています。

スタッフより

各研修会等にも熱心に参加し、学んだことを地域に伝授され、健康推進委員として大活躍されています。「人との出会いとたくさんの経験が財産です」と笑顔で話されていました。



第4回 いきいき百歳体操 交流大会に212名が集いました！

当日会場には、各実践団体が作成したポスターを貼り出し、実践者の声や活動をアピール。また、実践者の体験発表もあり、体操を続けるためのコツや地域交流の深まり、筋力アップによる身体の変化などの内容に「大変参考になる」との声が聞かれました。

（10月4日 市民体育館）



栗東市では現在、「いきいき百歳体操」を48団体が実践しています。年代も40歳代～90歳代と幅広く、地域の交流を深めながら継続されています。

体操に興味のある方は、長寿福祉課までご連絡ください。

情報誌 ワンランク上のじぶん！

栗東市長寿福祉課（地域包括支援センター） 地域支援係

TEL：077-551-0198

FAX：077-551-0548



お口の健康を保つことは、こんなに大切！

～お口の健康を保つ秘訣～

食べることは、からだの健康を保ち、命を支える大切なことです。食べたり、しゃべったり、笑ったりできるのはお口が健康だからできることです。

おいしく食べて、健康で長生きするためにお口の健康を保つためにはどうすればよいか考えてみましょう。

<お口の役割>

- 食べる
- 話す
- 表情を作る
- 肺炎などの病気を予防する。

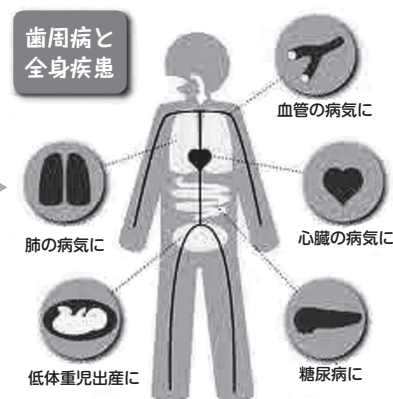
口の中の細菌がさまざまな病気と関わっています。

○認知症予防

よくかむことで、脳の血流が促されます。脳が刺激され認知症予防にもなるといわれています。

<歯周病とからだの病気>

歯周病はからだのさまざまなところに影響を及ぼします



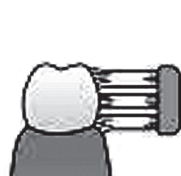
正しい歯みがき・入れ歯の手入れで口の中を清潔に保ちましょう！

<歯みがきの方法>

外側のあて方

歯と歯肉の境目のあて方

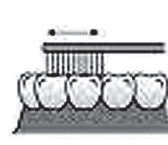
内側のあて方



前歯の内側

奥歯の噛みあわせ

奥歯の内側



歯ブラシを縦にあて前方向に動かします。

噛みあわせ面のくぼみに毛先を水平にあてます。

奥歯内側に歯ブラシのつま先をあてるようにします。

口腔体操・唾液腺マッサージ

唾液は、口の中を清潔に保つほかに、消化を助ける、味覚を感じやすくする、発音・発声がしやすくなるなど様々な効果があります。

マッサージをして唾液の分泌を促しましょう。



ぜっかせん
舌下腺



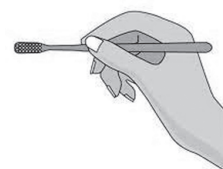
がっかせん
顎下腺

あごの下を親指で舌を持ち上げるように押します。

親指であごの内側のやわらかい場所を押します。

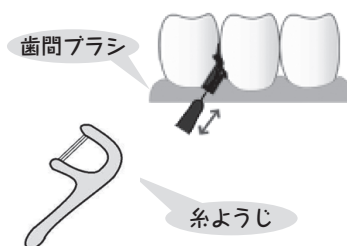
<歯ブラシの持ち方>

ペンと同じように持ちましょう。余計な力が入らず小回りがきき、毛先が動くためきちんとみがけます。



<さらにきれいにするために>

歯間ブラシや糸ようじを使って、歯と歯ぐきのすきまを掃除しましょう。



<入れ歯の手入れ>

- 食事のあとは必ず洗う。
- 水道の水を流しながら歯ブラシで洗う。
- はみがき粉は使わない。
- 自分の歯もきちんとみがく。
- 寝るときには、はずす。



定期的に歯科受診 かかりつけ歯科医をもちましょう！

お口の健康を保つためには、毎日のセルフケアが大切です。

かかりつけ歯科医を持ち、痛みや自覚症状はなくても、3か月～6か月に1回は受診し、検診を受けましょう。

