

西東通信

令和2年
6月発行
発行者
介護予防
センター
厚別西東

題字協力
細川氏

会話の機会が減少 口腔機能低下の恐れも

新型コロナウイルス感染症拡大予防のため外出自粛期間が長期に渡り、『筋力が低下して足が細くなった』、『話をしないので声が出づらくなった』などの話を聞いています。身体は動かさないでいると機能が徐々に低下していきます。

ます。運動は意識している方は多いですが『口腔機能』に関する取り

体操の資料：日本歯科衛生士会

● あいうべ体操（口の周りの筋力をアップ）

①～④の1セットを、1日30セット目標にしましょう。



①口を「あ」と大きく開く ②口を「い」と大きく横に広げる ③口を「う」と強く前に突き出す ④口を「べ」と出し下に伸ばす

食べこぼし・発音の衰えの改善
口呼吸⇒鼻呼吸へ整える

組みはどうでしょうか。呼吸器系の感染症予防には、口腔内を清潔に保つための口腔ケアがまた欠かせません。また、口腔機能低下を予防することが必要です。二つの口腔体操を紹介しました。歯磨き（舌磨きも）と口腔体操で、新型コロナウイルス感染症に負けない身体づくりを。

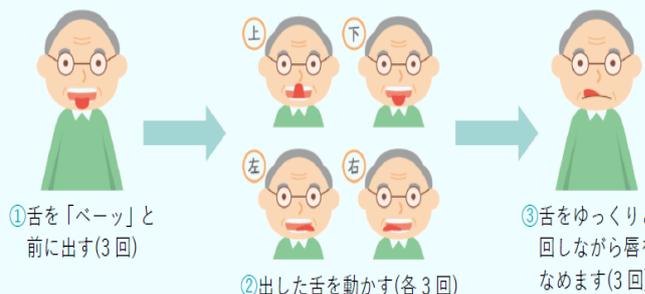


舌はやわらかい歯ブラシなどでゴシゴシしない



口腔ケアで感染予防 多様な方法で交流 身体を動かそう

● 舌のストレッチ（よくかみ、良く飲み込めるように）



※舌を出したまま口を閉じ、唾液を飲み込むトレーニングをすると、「むせる」症状などを改善します。

よくかむことで唾液が出て、口の中を清潔に

新型コロナウイルス関連の悪徳商法に注意

新型コロナウイルス感染症により、誰もが不安な気持ちになりがち。その気持ちにつけこんだ悪徳商法が増えています。『だましのプロ』が『新たな内容や手口』で狙ってきます。不安や困った時

に誰かに話ができているか。普段から電話などで相談できる関係性が大事です。少しでもおかしいと感じたら話の途中でも切ることで、トラブル相談くだわら。



トラブル相談先
札幌市消費者センター
☎728-2121

マスク作成ご協力 ありがとうございます

原始林さわやかサロン様
喫茶花一輪様
黒田様 若山様 梅田様
古田様 内條様 高橋様
廣富様 伊藤様 山崎様

地域の高齢者の方々、介護・福祉の関係機関、保育園に寄贈致しました。
マスクがなくてお困りの方がいましたら、裏面にある当センターへご連絡ください。

裏面あります ご覧ください！



タオルを使ってお家で簡単！タオル体操 vol.3

肩伸ばし 効果：肩甲骨周りのこりを和らげる
 回数：左右それぞれ5～10回
 (1・2カウントで伸ばし、3・4カウントで戻す)



監修 訪問看護ステーション HAYA
 理学療法士 須川 兼次

※痛み等があり、タオルを後ろで持てない場合は実施せず、5月発行のvol.1・vol.2の動きをやってみましょう！



無理のない範囲で斜めに上げ下げします！

①タオルを頭の後ろで持ち片側を下げる

②斜め下へ向けてタオルを引っ張る。
 数回行ったら、反対側も同様に

緑豊かな季節がやってきました ウォーキングしませんか？



厚別区ウォーキングマップより抜粋

D-1 四季の並木を楽しもうコース

新しい街並みと、春は桜、秋はイチョウなどの木々を楽しめる平坦なコースです。

- コース距離／ 約3.8km
- 所要時間／ 約57分
- 歩数／ 5,400～6,300歩
- 消費カロリー／ 180kcal

※消費カロリーは、体重60kgの人で普通走行の場合です。

- ・自分の体力や体調に合わせて無理はしない
- ・帽子・飲み物・靴などの用意も忘れずに
- ・転倒には十分注意すること
- ・人との接触や人混みは避ける



発行者・お問い合わせ先
介護予防センター厚別西東
 厚別区厚別町 750-6 厚別栄和荘 4階
☎896-5019

介護予防センターは
 札幌市の委託事業です

インターネットを見れる方にお勧め

社会福祉法人栄和会のホームページに、『自宅で介護予防シリーズ』として、簡単にできる運動の紹介を行っております。ご活用ください。