

「てげてげ広場」参加者のみなさんへ



まだまだ暑い日が続いていますが、みなさん、お元気でしょうか？夏バテはしていませんか？しかし、夏のマスクは慣れませんよね・・・

7月は新型コロナウイルスの件で、「てげてげ広場」はお休みでしたが、8月から再開しました。再開した公民館と8月や9月は夏休みの公民館があります。先日、再開した公民館のみなさんのところへ職員が伺いました。みなさんと会え、みなさんの笑顔に元気をいただきました。何かと不安な日々をお過ごしだと思いますが、今夏も心も身体も元気で過ごしていきましょうね。

今回は、健康センターの歯科衛生士の生駒さんにオーラルフレイル（お口のこと）について教えていただこうと思います。（裏面）

自宅で過ごす時間が増えていると思いますので、ぜひ取り組んでみましょう!!



てげてげ広場通信

コロナに負けたらやっせん ちぢんしゃー!

湯穴公民館が始まりました!!



6月11日から湯穴公民館が1回目を実施しました。新型コロナウイルスの関係で途中お休みが入りましたが、8月末に5回目が終了し、「てげてげ広場」をやっていくことになりました。これで、てげてげ広場を行う公民館は、15公民館になりました。

てげてげ広場はみなさんの口コミで広がっていると思います。

地域に一つでも、こういった集まりの場があると、このコロナ渦でも、孤立せずに、つながりを感じられるのではないかと思います。



↑
湯穴公民館の
みなさん
準備体操中です。

←体力測定を
しました。

疫病退散!



令和2年
9月号
【発行所】
枕崎市地
域包括支
援センター

感染予防のために、 わたしたちができること

■ 人が触れるところの消毒をしましょう。
・ドアノブ、イス、おもり、カバー、トイレ等



■ マスク着用について

（マスクをせずに体操をするときの条件として）

- ・人と2m以上離れている
- ・換気をしている

・歌は歌わずに心の中で歌う

* 条件に適さないときは、マスクの着用をお願いします。こまめな水分補給や休憩の際は、人との距離に注意してから、マスクを外して下さいね。



■ 会話をするとき

横並びで会話はしてください。



報告



9/3に世話役会を開催しました。各公民館の代表者1名の方に出席いただきました。昨年度の体力測定の報告、あいでの会の方よりてんとうむし体操やおもりの使用方法を指導をしていただきました。

↓裏面もあります↓

「オーラルフレイル」とは!?

オーラルフレイルとは直訳すると「口の機能の虚弱」となります。お口に関する“ささいな衰え”を放っておいたり、適切に対処しなかったりすることにより、お口の機能の低下や食べる機能の障害、さらには心身機能の低下にまでつながる“負の連鎖”に陥らないように警鐘を鳴らす目的で提唱されました。

オーラルフレイル啓発の重要性 ～自分ごととしての気づきのために～



多くの人は、加齢とともに低下する運動機能・低栄養状態・生活能力を「歳のせい」とあきらめ、自ら活動範囲を狭めたり、食べにくいものを避けたりしがちです。

口のまわりの“ささいな衰え”から始まる現象を見過ごしていると、自覚しないまま悪循環に陥り、やがて食欲低下や低栄養に至ります（左図）。

こういった口のまわりの“ささいな衰えを自分ごと”として、行動変容につなげることが、オーラルフレイル対策の最初の一步となります。

東京都健康長寿医療センター：
平野浩彦：作図



健口体操でオーラルフレイルを予防しよう！

ちょっと
やってみませんか？



グー

①目はしっかり閉じて目玉は下方に。口は口角を上げしっかり閉じる



パー

②目は大きく目玉は上方に。口は大きく開く。



ぐるぐる

③口を閉じたまま舌に力を入れ、口唇の内側を舐めるように回す（右回り、左回り）。



ごっくん

④ここで溜まった唾をごっくんする。



ベー

⑤舌の先に力を入れ、しっかりと前に出す。（そのまま10秒キープ）

参考：神奈川県歯科医師会

毎日3回以上！続けてオーラルフレイルを予防しましょう！

歯科衛生士：生駒



★次回は、フレイルの予防方法（栄養編）です。お楽しみに!!