

ほうかつ健康だより 清寿苑 4月

令和6年4月1日

葉山町包括支援センター清寿苑

住所 葉山町上山口 1669

TEL 046-878-8905

お口の健康は、全身の健康につながります！

噛んだり、飲み込んだり、話したりする口腔機能が衰えないように**口腔体操**を取り入れていきましょう。



お口の動きをスムーズにする体操

【効果】唇やほほ、お口周りや舌の筋力をアップすることで、お口の機能が高まり、唾液がよく出るようになり、舌がなめらかに動いて食べ物を飲み込みやすくなります。お顔の表情もイキイキ♪



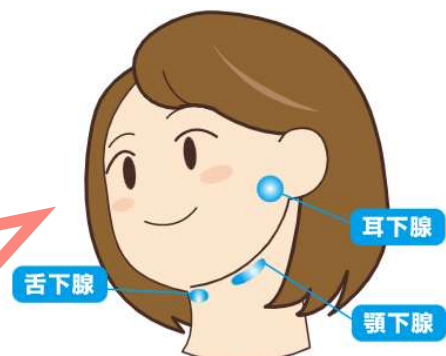
(唇を中心とした) 口の体操

- ① 口をすぼめる。
- ② 「イー」と横に開く。

(唇と)ほほの体操

ほほをふくらませた後、すぼめるという動きを数回する。
(水はなくてもOK)

直接唾液の分泌を促す
「唾液腺マッサージ」も効果的♪
*痛くない程度の力で押しましょう

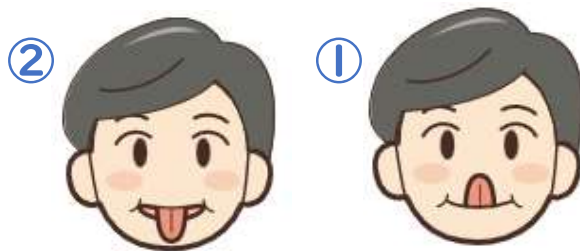


舌のパワーをつける体操

【効果】「誤嚥」や「むせ」などの症状改善につながります。

舌トレーニング

①舌で下顎の先を触るつもりで伸ばす。



②舌で鼻のあたを触るつもりで伸ばす。



③舌を左右に伸ばす。



④お口の周りをぐるりと舌を動かす。



⑤スプーンなどを使って、舌に当てて押し、その力に抵抗するように舌を上げます(右から・左から・前からと同様に)



【出典】公益社団法人日本歯科医師会「オーラルフレイル対策のための口腔体操」

葉山警察署からのお知らせ

サポート詐欺に注意！！

葉山警察署 046-876-0110

パソコンでインターネットを閲覧中に、突然、、、

サポートデスクを装う電話番号を表示した

ウイルス感染の警告画面が表示

されることがあります。電話を掛けてしまうと、コンビニエンスストアに誘導され、電子マネーを購入するように誘導されてしまいます。

被害に遭わないためにも、

表示された電話番号には絶対に電話を掛けずに

困ったら警察や公式なサポート窓口相談する

などの対策をお願いします。

増えてます
コンビニ払い
詐欺の手口

