



地域包括支援センター



高齢者の方が『元気で、快適に、自宅で安心して』生活できるよう私たちがお手伝いします！

～お口の寝たきりご存知ですか？～



口には食べる以外にも様々な役割があります。例えば、話す、笑う、歌う…など生活に大切な機能をもっています。機能が低下している状態、すなわち「お口の寝たきり」状態を防ぎ、機能を向上させることが元気で生きいきとした生活につながります。

今回は、そんな「お口の寝たきり」状態を予防するための体操をご紹介します。

●パタカラ体操●

背筋を伸ばし、「パ・タ・カ・ラ」とできるだけ早くはっきりと発音しましょう（5回）

●舌体操●

- ①舌を下に出す（5回）
- ②舌を上につき出す（5回）
- ③舌を口の中でぐるぐる回す（5回）

●だ液腺マッサージ●

① 耳下腺（じかせん）への刺激

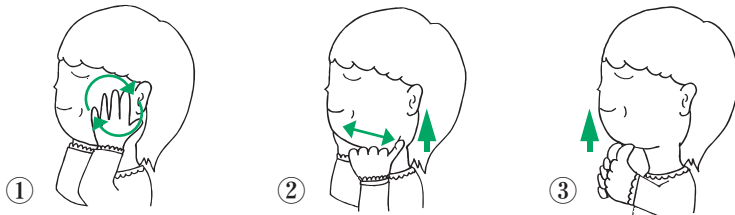
親指以外の4本の指を頬（耳の下）にあてて、ゆっくりとぐるぐる回しましょう（10回）

② 顎下腺（がっかせん）への刺激

アゴの内側に親指をあて、耳の下からアゴ先までゆっくり前後へと、5か所くらい押していきましょう（往復5回）

③ 舌下腺（ぜっかせん）への刺激

アゴの真下をゆっくりと親指で押しましょう（10回）



これらは、口腔の機能（話す・噛む・飲み込む等）が向上する口や舌・アゴの体操です。食事前に行うと効果的です。

今後、口腔の衛生管理について広報にてお知らせする予定です。

生きいき生活のために、お口の寝たきりを予防しましょう！



【家族介護者交流会】

市では、日ごろ介護している方、もしくは介護を終えて1年以内の方を対象に、リフレッシュや交流・情報交換のための家族介護者交流会を開催しています。介護者同士、同じ体験をしているからこそ、分かってもらえることがたくさんあります！お誘い合わせのうえ、ふるってご参加ください！

日時	内容	場所	備考
8月19日（木） 午前10時～11時30分	ヨガ教室	ゆうゆう館	8月10日（火） 申し込み締切
8月20日（金） 午前11時～午後1時	食事交流会 ～ランチでもいかが～	石橋地区	8月17日（火） 申し込み締切 食事代は自己負担となります

申し込み・問い合わせ先

地域包括支援センターいしばし
地域包括支援センターこくぶんじ
地域包括支援センターみなみかわち

☎51-0633(石橋地区)
☎43-1229(国分寺地区)
☎47-2771(南河内地区)