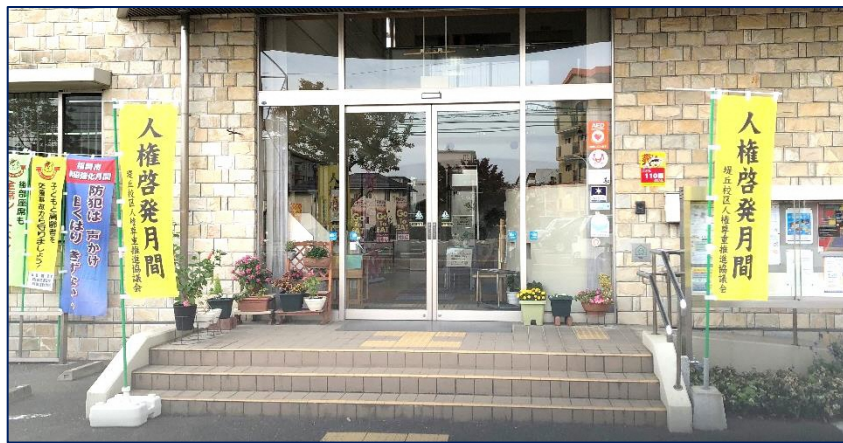


堤丘校区人権啓発月間 11月1日～11月30日

堤丘校区人権尊重推進協議会



第37回 城南区市民アート展

日時 12月14日(火)～12月19日(日)
9:30～17:30

会場 福岡市美術館 2F
ギャラリーA・B・C・D・E

中学生から一般にいたる幅広い世代の方々の多くの素晴らしい作品が展示されています。コロナ禍の中ですが充分に対策をとって鑑賞しましょう。

ふれあい城南運営委員会

11月3日～9日は 「みんなで参画ウィーク」

福岡市独自の男女共同参画週間「みんなで参画ウィーク」



10月3日(日)

人権研修 開催

11月6日(土)

ハーブ講座 開催

堤丘校区男女共同参画協議会

今月のすこやか広場

11月の開催日 8日・15日・22日

時間 10:30～12:30

場所 堤丘公民館

お友達やご近所の方と一緒に遊びに来てください。初めての方も大歓迎です♪

【12月の予定】

12月は6日・13日・20日に開催です

12月20日はクリスマス会を予定しています。

今年も「すこやか広場」にサンタさんが遊びに来てくれます。

楽しみにしててくださいね。

※新型コロナウイルスの感染予防のため、開催を中止する場合があります。

ご了承ください

社会福祉協議会
子育てサロン

さわやかウォーキングの会

日時 11月1日(月) 10:00～
場所 三尾池公園(雨天の時は中止)

スタートが10時です！
ウォーキングに参加の際は、
水筒を忘れないように！
元気に歩きましょう。
皆さまのご参加お待ちしております。



堤丘校区環境衛生連合会

寒さに向かい風邪、インフルエンザなど感染症のはやりやすい季節となります。コロナ感染拡大の第6波を防ぐためにも三密回避とマスク着用をしっかりと守りましょう！



お知らせ

11月11日(木)

堤丘自治協議会

役員会・理事会 19:30～
開催いたします。



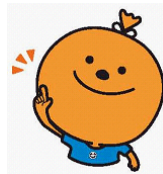
元気なお口でいつまでも健康に！

お口には、おいしく食事をしたり、家族やお友達との会話を楽しむなどとても重要な役割があります。皆さんは、オーラルフレイルという言葉をご存じですか？オーラルフレイルとは、口腔機能の衰えが全身の老化につながる、という考え方です。

最近、こんなことはありませんか？

- お茶や汁物でむせる・食べこぼしが増えた
- かたいものが食べにくくなった
- 食欲がない
- かつぜつ滑舌が悪い
- お口の渴きが気になる
- 自分の歯が少ない

1つでも当てはまれば
オーラルフレイルの前兆
かもしれません。



オーラルフレイルは、全身が衰えるサイン！早く見つけ、しっかり対応を

オーラルフレイルは、日常生活におけるお口のささいなトラブル(かつぜつ滑舌低下、噛めない食品が増える、むせなど)が生じ、こういった状況を放置してしまうことにより、食欲低下や食品多様性の低下(やわらかい食べ物を好む、栄養の偏り)に至ります。さらに口腔機能の低下が進むと、やがて低栄養などの全身の状態に影響します。

特に、高齢者の低栄養は、筋肉量の減少によるサルコペニア(筋力低下)やココモティブシンドローム(運動器症候群)につながり、要介護となるリスクを高めます。ある調査によると、オーラルフレイルの人はそうでない人と比べ、2年以内に身体的フレイル(体重減少、筋力低下など、身体的に起こる虚弱(フレイル)のこと)を発症する確率、要介護となる確率ともに**約2.4倍**となる事が分かりました。

お口のささいな不調に気づいたら、オーラルフレイルを放置せず、適切な歯科治療や口腔体操を行うなど、早めの対策が重要です。

参考：歯科診療所におけるオーラルフレイル対応マニュアル 2019 年度版

実践！口腔体操！！

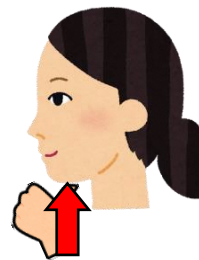
<1.唾液腺マッサージ>



①耳下腺マッサージ
上あごの奥歯のあたり、耳たぶの前方に人差し指、中指、薬指を押し当て、5~10回、回転させる



②顎下腺マッサージ
あごの下、内側のやわらかいところを、耳の下から顎の先あたりまで5~10回押す。



③舌下線マッサージ
親指であごの先の内側を押し上げるように、強くゆっくり5~10回押す。

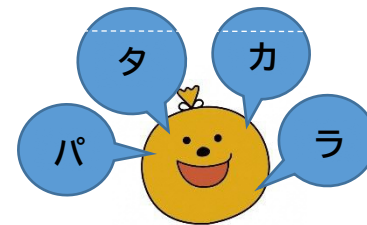
唾液が分泌されることによって、口の中で食べ物をまとめやすくし、飲み込みやすくなります。



<2.パタカラ体操>

お口の周りの筋肉と、飲み込む力を鍛えます。

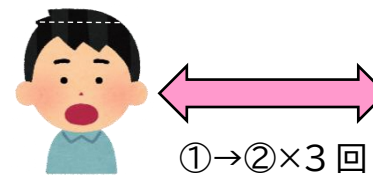
「パ」「タ」「カ」「ラ」を、それぞれ10回繰り返す。



「パ」…唇をしっかりと閉じてから発音する。
「タ」…舌を上あごにしっかりとくっつけて発音する。
「カ」…喉の奥に力を入れて、のどを占めて発音する。
「ラ」…舌を丸め、舌尖を上の前歯の裏につけて発音する。

<3.「あ〜」「ん〜」体操>

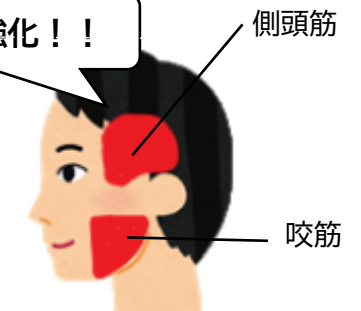
噛むときに必要な筋肉と舌の筋肉を鍛えます。



①→②×3回



特にココを強化！！



①お口をできるだけ大きく開ける。

②舌を上あごに押し付け、奥歯を噛み締めて、「ん〜」と声を出す。

城南区保健福祉センター地域保健福祉課
堤丘校区担当保健師 細本(TEL:833-4113)