

かしまだ包括 便り 第34号

- 特集 ① お口の健康寿命を伸ばしましょう！【1面】
 ② 幸区内のお散歩マップをご紹介 【2面】

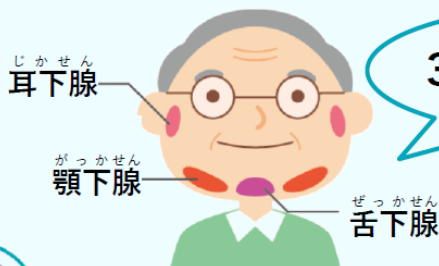
<お口の健康寿命を伸ばしましょう！>

高齢になり心身の機能や活力が衰え、口に関する衰えを放っておくと口の機能の低下や食べる機能の障害に繋がってしまいます。よく噛み、飲み込みをしやすくなり唾液が出やすくなる口の運動をご紹介します。

● 舌のストレッチ（よくかみ、良く飲み込めるように）



● 唾液腺マッサージ（口の渇きを防ぎ、唾液が増加）



食事前に唾液腺をマッサージすると唾液が出やすくなり、かみやすく、食べやすくなります。



● 耳の下のマッサージ
指をほほに当てて、ゆっくりと回す(10回)



● あごの下のマッサージ
親指で、耳の下からあごの下まで5か所くらい順番に押す(各5回ずつ)



● あごの真下のマッサージ
両手の親指で、あごの真下をグーッと押す(10回)

<幸区内のお散歩マップをご紹介します！>

新型コロナウイルスの感染者数が再び増加してきました。
運動量の低下は、生活習慣病等の発症や体力・生活機能の低下をきたすリスクがあります。
そこで四季を通して自然を楽しんで頂ける7つの区内散歩コースをご紹介します。幸区にある素敵な場所を探してみませんか？

出典 幸区ホームページ

さいわい 散歩道 全体マップ



かしまだ地域包括支援センターのご案内

- * 高齢者とそのご家族の総合相談窓口（無料）です。
- * 来所、電話、訪問による相談をお受け致します。
- * 秘密は厳守します。 お気軽にご相談ください。

相談時間 月曜日～土曜日 9:00～17:00まで

〒212-0027 川崎市幸区新塚越201ルリエ新川崎6階

TEL: 044-540-3222

(鹿島田駅前のマルエツが入っているビルの6階です)

担当地域

北加瀬・矢上
鹿島田・下平間
古川町・新塚越