

# まるっと丸子供り

NO.8



今年も夏本番がやってまいりました。夏バテしないように、水分や栄養をしっかり摂りつつ、暑さに負けないからだづくりをしたいですね。室内では温度だけでなく湿度にも注意し、エアコンや扇風機などを効果的に使しましょう。

★運動は水分補給をしながら行いましょう。痛みのあるときは無理に行わないようにしましょう。(丸子包括 理学療法士 青島)

## 唾液腺 マッサージ

唾液は、健康な成人で1日1~1.5リットルもの量が分泌されています。(大きなペットボトル1本分!!)

唾液には粘膜の保護、自浄、潤滑、緩衝、抗菌、消化、組織修復、発ガン予防などたくさんの作用があり、人間のからだにとってはとても重要なものです。

唾液の分泌量が減ると、口の中が乾燥して食べ物が飲み込みづらくなる、口の中が木バネバする、話しにくくなるなどの不快感が慢性的に続くことがあります。



はじめての歯  
歯っぴー☆  
スマイル体操

効果

- せの改善・予防
- 液分泌促進
- めらかな発音・発語
- いきいきとした表情に!

「食べる」「話す」「呼吸する」など、口はたくさんの役割を果たしています。口腔機能を健康に維持するために、お口のトレーニングを毎日無理なく、楽しく続けましょう。

発行所：静岡市

じかせん  
耳下腺



上の奥歯辺りに4本の指を当てて、後から前に向かって円を描くようにマッサージします。

がっかせん  
顎下腺



親指をあごの骨の内側の柔らかい部分に食い込ませて、耳の下からあごまで順番に真上に押ししていきます。

ぜっかせん  
舌下腺



両手の親指を揃えて、あご先の骨の内側から、舌を押し上げるように真上にぐーっと押します。



静岡市の口腔体操  
『歯っぴースマイル体操』

- ・パンフレット
- ・DVD (貸出)
- ・YouTube があります。

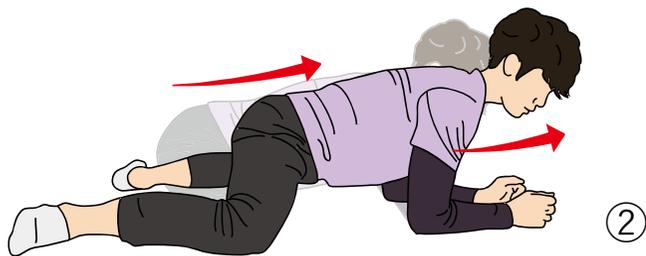
詳細はお問い合わせください。

裏も  
あります



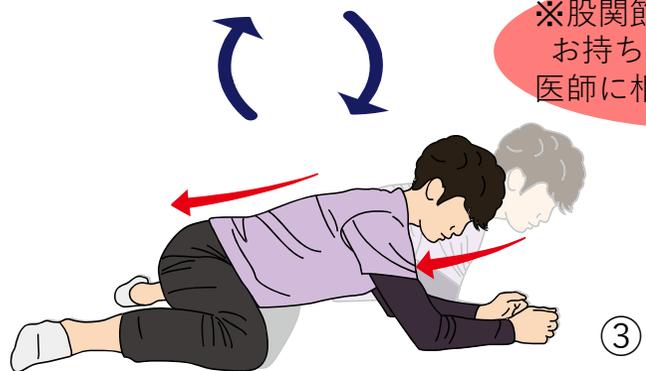
## 股関節の可動性を保ちましょう

股関節、骨盤の動きを良くして、からだ全体の動きを整えましょう



②

※股関節や腰部の疾患をお持ちの方は実施前に医師に相談してください



③

①両肘をついて、股関節を出来るだけ開きます。  
つま先は外向きです。

②肘と足は同じ位置にいたまま、体を上方向に移動させます。

③体を下方向に移動させ、お尻をかかると近づけていきます。

※②～③をゆっくり10回ほど繰り返しましょう。

高齢の方には、負荷の高い運動を時々おこなうよりも、負荷の軽い運動を毎日おこなうことが推奨されています♪

## 成年後見制度って？



最近忘れっぽくなってきて頼る人もいなくて不安。  
成年後見制度って聞くけど、なにをしてくれるのかしら？

本人の気持ちを大切にしながら、本人に代わって以下の事を支援していく制度です。

- ・サービス利用に向けてのお手伝い
- ・通帳の保管や支払いのお手伝い
- ・書類の確認と手続き
- ・不利益な契約の取り消し
- ・入院、施設入所などのお手伝い
- ・定期的な訪問や見守り ...等



もう少し話を聞いてみたいけどどこに相談すれば良いかしら？

- ・地域包括支援センター
  - ・静岡市 成年後見支援センター ...等
- 様々な機関で相談に乗っています。  
まずは電話からの相談をお勧めいたします。



静岡市駿河区丸子地域包括支援センター

静岡市駿河区丸子2丁目4-16(丸子交番近く)

電話：054-270-8720

ホームページ：<https://marucaremariko.info/>

