

# 健康長寿応援隊通信



ほうれい線が気になり始めた  
そこのアナタ！！  
たった3分の習慣でお悩み解消！！



裏の体操にチャレンジ！



ほうれい線  
を薄く！  
笑顔に自信  
♪



口から元気！  
毎日の習慣が  
大きな健康に！

## オーラルフレイルのチェックをしてみましょう

「はい」か「いいえ」の当てはまる方にチェック！

質問項目	はい	いいえ
半年前と比べて、かたいものが食べにくくなった	2	
お茶や汁物でむせることがある	2	
義歯を使用している	2	
口の渇きが気になる	1	
半年前と比べて、外出の頻度が少なくなった	1	
さきいか・たくあん位のかたさのものが噛める		1
1日に2回以上は歯を磨く		1
1年に1回以上は歯科医院を受診している		1

あなたは何点ですか？

点

合計点数	判定
0～2点	◎オーラルフレイルの危険性は低い
3点	△オーラルフレイルの危険性あり
4点以上	×オーラルフレイルの危険性が高い

オーラルフレイルとは、口の機能が衰え、健康や生活の質に影響を及ぼす状態です。

# 1 椅子に腰かけ 背筋を伸ばして 姿勢を正す

呼吸を整え鼻から吸って、口からゆっくり吐きます。

足裏をしっかり床につけて



# 2 猫背改善・肩甲骨のリセット運動 ×3回



顔の前で左右の前腕をくっつける。



ゆっくり腕を左右に開いていく

# 3 顎を引く運動 ×3回



2~3本の指で顎を押す



顎・首裏のストレッチ

# 4 顎・首のストレッチ ×3回



両手を重ねて胸に当てる



ゆっくり上を向く

# 5 声を出しながら口を大きく開いたり閉じる運動

「あ〜」



「ん」

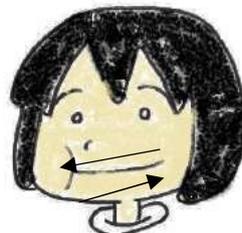


×3回

# 6 口を閉じたまま舌で上下の歯の表面を舐めるように動かす



右回り ×3回



左回り ×3回

口にたまった唾液を飲み込む

# 7 声を出しながら最後は思い切り舌を出す ×3回

大きく口を開いて

「あ〜」



口を左右に広げて

「い〜」



口をすぼめて

「う〜」



舌を思い切りだして

「べ〜」

「健康長寿応援通信」をメールで発信します。ご希望の方はメールアドレスの登録が必要になります。詳細について、また、紙面の関するお問い合わせは藤枝市地域包括支援センターふじトピアまでお願いいたします。

連絡先

☎054-638-5259

✉ansuko.fujitopia@po4.scross.or.jp

通信の発行については、藤枝市社会福祉協議会、西益津地区社会福祉協議会と一緒に取り組んでいます。