

令和4年6月

発行

綾部市コミュニティナース

上林いきいきセンター

54-0095

「オーラルフレイル」とは

なんででしょう？



口の健康状態が弱った状態をオーラルフレイルといいます。口の健康状態とは、虫歯や歯周病だけでなく、**噛む力、飲み込む力**も含まれます。

それらが弱っていると必要な栄養を取り込めないだけでなく、感染症、**心身機能の低下**にもつながり、誤嚥性肺炎、糖尿病、認知症などを引き起こす恐れもあります。

若い人も、高齢の人も今日から「噛む力、飲み込む力」を強化しましょう。

口を大きく開けて「あー」、舌を上あごに押し付け、奥歯をかみ締めて「んー」と声を出す体操も効果的です。

毎日の歯みがきなどでお口の中を清潔に保ちましょう。定期的に歯科受診をし、口の健康状態をチェックすることを勧めします。



「コミナスが行く！」

日々は健康



各地区で「コミナスの部屋」を開催しています

5月から各地区での「コミナスの部屋」が始まりました。「**栄養成分表示の見方**」についてお話をしています。栄養成分表示を初めて見た方、もともと活用されている方、様々です。表示を活用できるちよつとしたコツをお伝えしています。みなさんの健康生活のお役に立てると嬉しいです。

「コミナスの部屋」では、新しい出会いもあり楽しく活動させていただいています。今後も地域の皆さんと繋がる活動を続けて行きたいと思えます。笑顔の花が咲きますよう、一緒に健康について考えて行きましょう。



熱中症のサインに

気付きましょう！

熱中症が命の危険につながることが先月からお伝えしています。めまい、ぼーとする、だるい、**まぶら**がりなど**熱中症のサイン**です。普段から**水分補給**を心掛けてください。**室温調整**や**衣服の調整**をして安全に過ごして下さい。



中上林公民館で

健康相談・ミニ講話開催



次回は7月25日(月)です。テーマは「**血糖値の仕組み**について」です。最近気になる血糖値のことについて一緒に考えてみましょう。(中上林公民館10時~11時)

健康診断を受けましょう



健康診断の申し込みが始まっています。一年に一度、**ご自身の体の状態を見つける機会**となります。申し込み方法が分からない場合は、お手伝いさせていただきます。また、健診結果の見方についてもお手伝いさせていただきますので、お声がけ下さい。

# 二王の口体操

※綾部が誇る国宝二王門の二王さんの口をまねしましょう。



大きく口を開けて「あー」



奥歯をかみ締めて「んー」

かむ力・飲み込む力を鍛えましょう。  
 オーラルフレイルを防ぐために、噛む力、飲み込む力を鍛え、維持することが大切です。毎日少しずつ気軽に取り組みましょう。

## 6~7月 コミナス活動予定

コミナスの部屋で健康テーマ  
 「栄養成分表示を使った食事バランスについて」



### 7月



曜日	月	火	水	木	金
日にち					1
午前	中上林健康相談7/25(月) 「血糖値の仕組みについて」です。				弓削コミナスの部屋
午後					
日にち	4	5	6	7	8
午前		光野コミナスの部屋	老富コミナスの部屋	遊里コミナスの部屋	睦志コミナスの部屋
午後					
日にち	11	12	13	14	15
午前		湊垣コミナスの部屋	長野コミナスの部屋	辻コミナスの部屋	水梨コミナスの部屋
午後					
日にち	18	19	20	21	22
午前	<b>海の日</b>	志古田コミナスの部屋	市野瀬コミナスの部屋	市志コミナスの部屋	第一区コミナスの部屋
午後					
日にち	25	26	27	28	29
午前	中上林健康相談	下八田コミナスの部屋	山内・川原訪問		浅原コミナスの部屋
午後				清水コミナスの部屋	

### 8月



曜日	月	火	水	木	金
日にち	1	2	3	4	5
午前		鳥垣 コミナスの部屋	真野 コミナスの部屋	小田 コミナスの部屋	引地 コミナスの部屋
午後					
日にち	8	9	10	11	12
午前				<b>山の日</b>	
午後					
日にち	15	16	17	18	19
午前		上八田コミナスの部屋	草壁 コミナスの部屋	西屋 コミナスの部屋	神谷 コミナスの部屋
午後					
日にち	22	23	24	25	26
午前		有安 コミナスの部屋	寺町 コミナスの部屋	日置谷コミナスの部屋	殿 コミナスの部屋
午後				清水 コミナスの部屋	
日にち	29	30	31		
午前	中上林健康相談	七百石コミナスの部屋		中上林健康相談 8/29(月) 「健診結果の見方、血圧測定会」です。	
午後					

※都合により活動予定の変更があります。