

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お勧めします。



「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**がりなどは**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



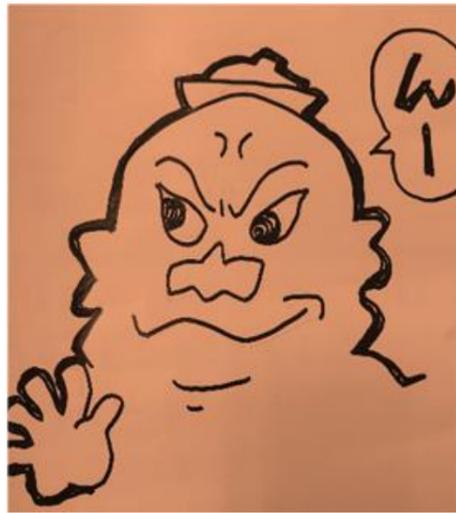
健康診断の申し込みが始まっています。一年に一度、**ご自身の体の状態を見つける機会**となります。申し込み方法が分からない場合は、お手伝いさせていただきます。また、健診結果の見方についてもお手伝いさせていただきますので、お声がけ下さい。

# 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	海の日	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				山の日	
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	中上林健康相談 8/29(月) 「健診結果の見方、血圧測定会」です。	
午前	中上林健康相談	七百石コミナスの部屋			
午後					

※都合により活動予定の変更があります。