

つるさんかめさん

中野区本町 5-10-4
☎ 03-5385-3733

平成31年 新しい年を迎えました
今年も笑顔ですごしましょう

滑舌を良くして元気な一年にしましょう

早口言葉は滑舌が良くなるという他にも、表情筋や呼吸筋を鍛え、脳トレにも効果があると言われています。皆さんも是非やってみてください。

◆ しんしゅん しゃんそん しょう (新春 ジャツウ ヨー)

◆ ちょうちょ ちよっと とってちょうだい

◆ こくご じゅくご じゅつご しゅご (国語 熟語 述語 主語)

◆ あおまきがみ あかまきがみ きまきがみ

◆ なまなまず なまなまこ なまなめこ

◆ ばなのなぞは まだなぞなのだ

◆ まじゅつし しゅじゅつちゅう (魔術師 手術中)

◆ ぶたれたぶたが ぶったぶたをぶったので ぶったぶたと
ぶたれたぶたが ぶったおれた

かぜ・インフルエンザの予防法

■ 人混みや繁華街への外出を控えましょう。

■ 外出から戻ったら、手を洗いましょう。

■ 「歯磨き・口腔ケア」も予防効果を高めます。

■ 部屋を適度な湿度(50~60%)に保ちましょう。

■ 十分な休養と栄養バランスのよい食事を摂りましょう。

お口の健康 笑いで学ぶ

富山市の歯科衛生士・精田紀代美先生が赤い法被姿で登場し、漫談で「**口腔の健康法**」を講演されました。

講座では、タンクリーナーを使って舌の掃除とストレッチを実演しました。

舌の雑菌が食べ物と一緒に肺に入ると、誤嚥性肺炎を引き起こす恐れがあります。舌を清潔にすれば誤嚥性肺炎のリスクが低下するそうです。

人間の口の中には沢山の「**臓器のつぼ**」があり、口腔をマッサージすることで、脳への刺激になる等、口腔ケアの大切さを教えて頂きました。



【平成30年11月8日
鍋横区民活動センターにて】



～人は笑って覚えた事は
「**やってみようかな**」
と思うもの～
by 精田紀代美先生

認知症サポーター養成講座の
開催者を募集中！



認知症サポーターとは、認知症を正しく理解し、認知症の方や介護をしている家族などの『応援者』です。

養成講座は、地域住民、金融機関や学校など様々な方に受講いただいています。町会、婦人会、サークル等でも開催してみませんか？

受講者にはサポーターの証「オレンジリング」をお渡し致します。

お問い合わせ先： 本町地域包括支援センター
☎ 03-5385-3733

認知症の前段階といわれる軽度認知障害は予防等を何もしていないでいると、5年間で50%の人が認知症への進行がみられるとの報告もあります。

毎日の生活の中で認知症予防をしましょう

- ・ 憶える・思い出す・あれこれ同時に行う
- ・ **毎日笑う習慣をつける**
- ・ 人と交流のある生活を心がける
- ・ **感動する心を持ち続ける**
- ・ 好奇心を持って新しいことに挑戦する
- ・ **週2～3回30分以上有酸素運動をする**
- ・ 一日3食バランスよく食べ、よく噛む

本町地域包括支援センター出張相談会

本一高齢者会館

「生きがい出張相談会」

--- 今後の開催予定 ---

平成31年1月23日(水) 10時～
2月27日(水) 10時～

鍋横高齢者集会室(分室)

隔月で開催しています

--- 次回の開催予定 ---

平成31年1月19日(土)
14時～15時半

昨年中は大変
お世話になりました

本年が皆様にとって
幸せな一年に
なりますように！
