



あけましておめでとうございます！

新型コロナウイルス感染症の影響拡大を憂い お見舞いを申し上げます。またおかげさまで阿戸・矢野地域包括支援センター便り活力！が第20号を迎えました。新年を区切りにデザインも少しパワーアップしました！**NEW活力！**としてこれからも職員全員が地域のために全力で取り組んでいく所存です。本年もどうぞご愛顧を賜りますようお願い申し上げます。



食べ物が原因となった窒息による65歳以上の高齢者の死亡者数は、年間3,500人以上、中でも80歳以上の死亡者数は2,500人以上にも...



お餅の詰まらせにご注意！

ぜんざいやお雑煮などお餅が美味しい時期ではありますが、窒息事故には注意が必要です。窒息を防ぐポイントとしては、下記のようなものをご参考ください。

- ・細かく刻む
- ・少量ずつ口に入れる
- ・ゆっくりよく噛む
- ・水分をとる
- ・食べながら話さない 等



噛むことの大切さ

最近固い物が食べにくいと感じることはありませんか？しっかり噛むことには、ただ食べ物を噛むだけでなく、実は様々な効果があるんです！広島市では、食べる力や飲み込む力をつけるための**かみかみ百歳体操**があります。広島市内で週1回以上でいきいき百歳体操を継続(6か月以上)している地域団体に包括支援センターを通じて**無料**でDVDを配布しています。食べこぼしやむせることが改善されるので、気になる方は是非気軽に包括支援センターまで問い合わせください！



意外と多い！？口腔機能の役割！ 健康で明るく楽しい生活を送ろう！

大きく深呼吸
リラックス効果！

よく噛むと
美味しく食べられる！

いつまでも笑顔で
コミュニケーション！

噛むことで
脳への刺激にもなる！

唾液が出ることで
お口の中の細菌やウイルスの
侵入を防ぐ！

自歯が多い人ほど
認知機能を維持できる！

口腔機能は食べるだけ ではありません！

注意 口腔機能低下のサイン！？

口腔機能低下のサインには様々なものがありますが、少しでも気になることがあれば気軽に**包括支援センター**にご相談ください！

- ・滑舌が悪くなった
- ・よだれが出る
- ・舌が乾燥する
- ・常に口呼吸
- ・むせが増えた
- ・義歯が合わない
- ・飲み込みにくくなった

歯の調子が良くないと感
じた時、他にも課題となる
要因が隠れているかも？

広島市では、節目年齢
歯科検診を実施してい
ます。30歳以降、左記
のハガキが届きましたら、翌年の誕生日の前
月までに**1回、500円**
で検診を受けることが
できます。この機会に
歯の定期検診を始めて
みませんか？

ワンコイン
なら行って
みようかな



お問い合わせ



広島市阿戸・矢野地域包括支援センター

【住所】 広島市安芸区矢野東6-23-15

【電話】 082-889-6605

※来所される場合は事前のご連絡をお願い致します

