

お口の健康からフレイルを予防しましょう！

お口の機能は栄養状態や全身の健康にもつながっているとても大切な機能です。食べ物がよく噛めない、飲み込みにくくなった、よくむせるようになってきたなどの状態をそのままにしておくとお口の機能低下がすすみ、誤嚥性肺炎や全身のフレイルが進行する原因にもなります。フレイルを予防するためにもお口を清潔に保ち、しっかりと動かしていきましょう！

● 頬の運動



頬を膨らます

口をすぼめる

口を大きく開ける

● 舌の運動



舌を出して上へ

舌を下に伸ばす

ぐるっと回す(左右)

● だ液腺のマッサージ 3ヶ所のだ液腺を刺激して、つばを出やすく



親指以外の4本の指を耳の前の頬に押し当てくるくる回す

親指をあごの骨の内側にあて耳の下からあごの下まで押す

両手の親指を揃えてあごの真下から上へと押し上げる

徳島新聞より引用

地域のお宝情報

『個別避難計画をつくりませんか？』

—今つくろう！自分の命を守るために—
個別避難計画とは、避難に支援が必要な方一人ひとりに合わせた避難支援に関する計画のことです。

作成することにより、ご自身やご家族が災害時にとるべき行動をイメージできます。



問合せ：京都市 保健福祉総務課
電話番号：075-222-3366



『季節と共に歩く、さんぽ道』

北部・包括が担当する地域で季節を感じられる場所を歩いてみました。まだまだ寒さが厳しく外にでるのが億劫になりそうですが、気分転換に歩いてみてください。

❁ 来迎寺

❁ 信正寺 (徒歩14分)

