



〒955-0033 三条市西大崎2丁目4番10号  
電話 0256-38-0091

E-MAIL [kokorotukusi-ohsaki@ec1.technowave.ne.jp](mailto:kokorotukusi-ohsaki@ec1.technowave.ne.jp)  
ホームページ <http://houtoku-fukushi.jp/>

朝晩めっきり冷え込む時期となり、ストーブやこたつの話が聞かれるようになりました。山の紅葉もだんだんと進み秋の深まりを感じますね。これからの季節、徐々に寒さが増してきますので、冬本番を迎えるにあたり衣類調節をしたり、食べ物で身体の中から温めるような工夫をして元気に過ごしましょう！



## 今月の目標 からだを動かしましょう



## 11月8日は、いい歯の日



「いい歯の日」は1989年(平成元年)に日本歯科医師会が制定した記念日です。いつまでも美味しく楽しく食事をするために、80歳になっても自分の歯を20本以上保つことを目標としています。(8020運動)

バランス良く食べて、しっかりした歯をいつまでも!

かみごたえのある食べ物



### 口腔機能の維持をするために

☆歯ごたえのあるものをよく噛んで食べましょう。

噛むことであごの筋肉がきたえられます。

☆舌体操や唾液腺マッサージを取り入れましょう。

口腔機能は40代頃から低下しやすくなります。トレーニングすることで大幅な機能低下を防ぎましょう。

☆口腔内を清潔に保ちましょう

丁寧なブラッシングはむし歯や歯周病を予防し、歯が抜けてしまうのを防ぎます。

さらに歯ブラシだけではなく、歯間部清掃器具(デンタルフロスや歯間ブラシなど)

やマウスウォッシュなどを使いましょう。



ちよつと実行〜>>>す〜つと実行→健康

### つづけよう 健口体操

むせを予防し口の中もきれいになります

#### 口腔機能チェック

- お茶や汁物でむせる
- 飲み込みにくい
- 固いものが食べにくい
- 口が渇く
- 口の臭いが気になる

一つでもチェックがついた方は歯科医院へご相談ください

### 歯磨き用品のチェックをお願いします

適切な口腔ケアを行うためにも、歯ブラシや舌ブラシスポンジなどで黒ずんだり、ブラシが開いているものや匂いがするものは交換をお願いします。



おいしく 楽しく 美しく 長生きは唾液でできる

### 唾液腺マッサージ

耳下腺



指4本を耳の前の頬の所で後ろから前へまわす

顎下腺



下あごの骨の内側のやわらかい部分を耳の下からあごの下まで押す

舌下腺



親指であごの下から舌のつけ根をおす

### ペロ(舌)体操



5回

舌を大きく前に出す



舌を閉じて舌で歯ぐきをグルツとなめる

5回



右まわり5回  
左まわり5回

舌で左右の頬を強くおす

左右5回ずつ



## 11月行事報告 秋の外出

# 見附イングリッシュガーデン

10月11日(金)から24日(木)まで『見附イングリッシュガーデン』へ出掛けてきました。天気にも恵まれ、園内を散歩して秋の花々を見たり、池の噴水を眺めながらお茶を飲んで一休みをしたりと皆さんゆっくり過ごされました♪



余暇活動の様子 縫い物やパズル、外気浴をしています♪



子供たちが来てくれました♪



## 11月の行事予定

11月20日(水)から11月22日(金)までの3日間、お楽しみ会を行います。内容は、『ぶどうのチャーム』を作ります！どうぞお楽しみに♪