



# 米子市箕蚊屋地域包括支援センターだより



発行日 令和6年4月1日

春の日差しを感じる季節となりましたが、皆さまいかがお過ごしでしょうか。新年度を迎え、また新たに気を引き締めて、地域の方々によりよい支援が行えるよう日々携わっていきたくと思います。

## 保健師の出張！なんでも健康相談 箕蚊屋地域包括支援センター出張相談

赤ちゃんから高齢者までの健康相談、フレイルチェック、血圧・体脂肪測定など健康についての相談会を公民館・隣保館にて実施します。

また、箕蚊屋地域包括支援センターは高齢者等についての相談を受け付けています。まずは、お気軽に足を運んでいただけたらと思います。

### ★日程

- ・巖公民館：第3水曜日
- ・春日公民館：第1金曜日
- ・県公民館：第3火曜日
- ・大高公民館：第4水曜日
- ・下福万隣保館：第4木曜日
- ・前田隣保館：不定期

### ★時間

午前9時30分～午前11時30分  
(下福万隣保館のみ10時～11時30分)

**予約不要**



\* 問い合わせ先：  
箕蚊屋地域包括支援センター 電話：27-6500  
米子市健康対策課 電話：23-5452

## 米子市

## リモートで運動体験♪

米子市内で開催される「ふらっと運動体験」の会場を中継し、画面をみながら気軽に運動ができます！お近くの公民館等で運動をしてみませんか？皆さまのご参加をお待ちしております♪

■対象 おおむね65歳以上の方

■持ち物 上靴、タオル、水分補給用ドリンク

～令和6年度 上半期実施日程～

参加費無料！  
予約不要



### 【大高公民館】

5月27日(月)10:30～12:00  
6月6日(木)14:00～15:30  
7月22日(月)10:30～12:00  
8月26日(月)10:30～12:00  
9月5日(木)14:00～15:30

### 【県公民館】

5月16日(木)14:00～15:30  
6月20日(木)14:00～15:30  
7月18日(木)14:00～15:30  
8月22日(木)14:00～15:30  
9月19日(木)14:00～15:30

### 【かすがの郷(旧春日保育園)】

4月1日(月)・15日(月)10:30～12:00  
5月13日(月)・27日(月)10:30～12:00  
6月3日(月)・17日(月)10:30～12:00  
7月1日(月)・22日(月)10:30～12:00  
8月5日(月)・19日(月)10:30～12:00  
9月2日(月)・30日(月)10:30～12:00

### 【巖公民館】

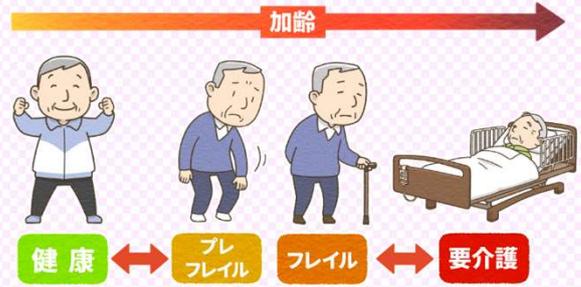
4月19日(金)10:30～12:00  
6月21日(金)10:30～12:00  
8月23日(金)10:30～12:00



# ～オーラルフレイル対策のための口腔体操～

## 「フレイル」って何？

年齢とともに、筋力や心身の活力が低下し、介護が必要になりやすい、健康と要介護の間の虚弱な状態のことです。



## 「オーラルフレイル」って何？

嚙んだり、飲み込んだり、話したりするための口腔機能が衰えることを指し、早期の重要な老化のサインとされています。



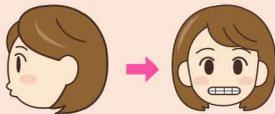
口腔体操を行い、フレイル対策をしましょう！

### ① お口・舌の動きをスムーズにする体操

**効果** 唇やほほ、お口周りや舌の筋力をアップすることで、お口の機能が高まり、唾液がよく出るようになり、舌がなめらかに動いて食べ物を飲み込みやすくなります。お顔の表情もイキイキしてきます。

#### （唇を中心とした）口の体操

ウー イー



①口をすぼめる。②「イー」と横に開く。

#### （唇と）ほほの体操

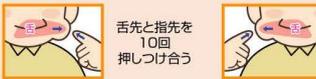


ほほを膨らませた後、すぼめるといふ動きを数回する。（水はなくてもOK）

#### 舌の体操（舌圧訓練）



繰り返しましょう



舌先と指先を 10回 押しつけ合う

- ①舌を左のほほの内側に強く押しつける。
- ②自分の指で、口の中の舌の先を、ほほの上から押さえる。
- ③それに抵抗するように、舌をほほの内側に、ゆっくり10回押しつける。
- ④右のほほでも同じこと繰り返す。

#### パタカラ体操



- ①「パ」…唇をはじくように
- ②「タ」…舌先を上の前歯の裏につけるように
- ③「カ」…舌の奥を上顎の奥につけるように
- ④「ラ」…舌をまるめるように

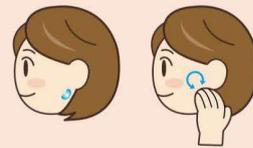
各発音 8回を2セット行う。

### 唾液腺マッサージ



1

#### 耳下腺マッサージ



指数本を耳の前（上の奥歯あたり）に当て、10回ほど円を描くようにマッサージしていく。

2

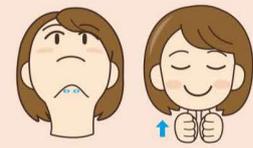
#### 顎下腺マッサージ



顎のラインの内側のくぼみ部分 3～4 か所を順に押ししていく。目安は各ポイントを5回ほど。

3

#### 舌下腺マッサージ



顎の中心あたりの柔らかい部分に両手の親指を揃えて当て、10回ほど上方向にゆっくり押し当てる。

公益社団法人 日本歯科医師会

## 米子市箕蚊屋地域包括支援センター

【住所】米子市一部440番地

【電話番号】0859-27-6500 【FAX】0859-27-6511

【e-mail】[hakuaienzaikai@peace.ocn.ne.jp](mailto:hakuaienzaikai@peace.ocn.ne.jp)

【窓口時間】平日8:30～17:30 土曜8:30～12:30(日曜・年末年始休み)

