足立区地域包括支援センター伊興

憩う通信



令和3年





03-5837-1280

訪問調査実施中!

足立区の委託により、管轄地域内**65歳以上全員**のご自宅を、 地域包括支援センター職員が訪問しています。







職員証、業務委託証明証 を携行し、腕章をつけて います。











※その他、看護師1名

何でも話せる会

開催



3月19日(金)

時間: 13:30 ~ 15:00

場所:地域包括支援センター

伊興 2階会議室

🦳 認知症サポーター養成講座

~ あなたの町や職場に出前します!~

- ●10人以上の団体やグループ
- ●講座は、約1時間半(日程は応相談)
- ●講座代、テキスト代はすべて無料

申し込み先:03-5837-1280



うからゆつり

だ液腺マッサージや舌・口の周りの筋肉ストレッチを行うことで、お口がうるおい、すてきな笑顔と健康をつくります。

1)深呼吸



姿勢を正して 始めましょう

鼻から大きく 息を吸い、 一度止めて 口から吐く

②首の体操



首と肩のまわりをリラックス



首をゆっくり 左右に倒し、 正面にもどす



ちゅうりっぷは 足立区の花です。

③だ液腺マッサージ



じかせん 耳下腺 耳の手前を 3本の指で 後ろから前へ ゆっくり マッサージ(5回)



がっかせん 顎下腺

あご骨の内側を 親指で5か所 順にずらして押す ぜっかせん

舌下腺

あごの真ん中に 親指をあてて 押し上げるように ゆっくり押す

だ液を出して お口のうるおい アッブ

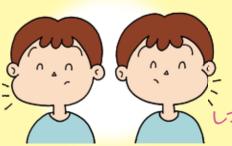


舌をうごかし 飲み込み やすくする

4 舌の体操



舌をおもいきり前に出して すばやく引く(2回)



口を閉じて舌先で左右のほおを 内側から押す(2回)



口を閉じたまま舌で唇の内側を なめるようにゆっくりと回す(左右2回)

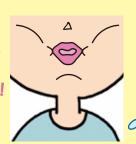
⑤くちびるの体操(2回)



「ちゅう」のロで 力いっぱい唇を突き出す



口の両端(口角)を左右に 引き上げ(5秒キープ)



口角を上げて すてきな 笑顔をつくる

もう一度唇を突き出し 息を吐く(5秒キープ)



問合先

(公社)東京都足立区歯科医師会

足立保健所 中央本町地域・保健総合支援課 こころとからだの健康づくり課

03(3880)5351 03(3880)5433

節肉を

この体操は区の HP でもご覧いただけます。 あだちちゅうりっぷ体操

イラスト出典:歯科医院カラーイラスト集2 砂書房 登録番号 27-1877