口を鍛える

口は元気の源です。日ごろの心掛けで口を鍛えることができます。

お口の健康 心掛け五カ条

一、三食しっかりかんで食べるべし
二、食事は作ることも片付けも楽しむべし
三、毎食後歯磨きをするべし
四、歯の定期検診を受けるべし
五、入れ歯は毎日外して手入れするべし

栄養面やお口の機能向上のため、次のような介護予防教室も開催されています。詳しくは、地域包括支援センターへお問い合わせください。

●栄養改善教室「菜の花畑」

参加者同士の交流・仲間づくりをしながら、栄養のバランスや食事の話など「食」の楽しさ、大切さを学びます。管理栄養士と看護師が講師を務め、西老人福祉センター（ぬくもり）で月一回六カ月間行われます。

参加者の感想

・いつもの食事では、意外と野菜を取っていないことが分かった。教室で学んだように工夫したい。
・参加してから食事に気を付けるようになり、血糖値など健康診断の数値が改善された。

●口腔（こうくう）機能向上教室「噛（か）め、咬（か）み、スマイル 健（けんこう）口セミナー」

食べることに欠かせないお口の健康を保つ方法について、うがいや歯磨きの正しいやり方、舌や口の筋肉を鍛える体操などを通して学びます。歯科衛生士と看護師が講師を務め、西老人福祉センター（ぬくもり）で月一回六カ月間行われます。

参加者の感想

・参加して、舌の筋肉がいかに大事かということが初めて分かった。
・「健口（けんこう）体操」（舌や口の筋肉を鍛える体操）などを家でもやるようになってから、声がよく出るようになった。これからも毎日続けていきたい。

詳細 「足を鍛える」「口を鍛える」の各種教室についてのご相談は次の地域包括支援センターへ。

★西区第一地域包括支援センター（担当地区：琴似・二十四軒・山の手・発寒・八軒）TEL（611）1161

★西区第二地域包括支援センター（担当地区：宮の沢・西町・西野・平和・福井・小別沢）TEL（661）3929

気持ちを鍛える

元気な気持ちは元気な体のエネルギーです。心の健康を保つためには運動やバランスの取れた食事、人との交流が効果的です。気持ちの元気が長く失われている場合は、医療機関に相談してみましょう。

この日は、相談員による認知症予防の講話の後、折り紙で金魚を折り、金魚鉢の紙工作をしました。指先を使うことで脳の活性化が促進されるそうです。その後、手作りのおやつを食べながら脳を活性化するクイズを楽しんだりして、終始笑い声の絶えない二時間でした。

▲相談員のギターに合わせ、オリジナル介護予防ソングを合唱

▼折り紙工作の様子

介護予防センターでは、「すこやか倶楽部」のほか、認知症予防などの教室を開催したり、高齢者・ご家族からの相談にも応じています。

詳細 **介護予防センター**
山の手・琴似 TEL（631）6110
発寒 TEL（666）6855
八軒 TEL（611）8566
西野 TEL（667）1000
西町 TEL（663）2558