

いきいき！ちいき！通信

令和5年

6月

お問い合わせ：

北秋田市北部地域包括支援センター



北秋田市花園町 16 番 1 号 0186-67-8020

湿度が鬱陶^{うっとう}しく感じられる季節がやってきますが、

瑞々しい草木を見ると気持ちも癒されますね。

6～7月の行事紹介



フレイル予防教室のお知らせ

保健センターと合同で行うフレイル予防教室を今年度もはびっと内で実施します！地区に限らず参加可能です。申し込みは必要ありませんので、ぜひお越しください！

＜日程＞

綴子公民館	7/10 (月)
七日市公民館	7/11 (火)
沢口公民館	7/13 (木)
七座公民館	7/14 (金)
坊沢公民館	7/24 (月)
栄公民館	7/27 (木)



心と体の健康教室「はびっと」

綴子公民館	6/12(月)	7/10(月)
七日市公民館	6/13(火)	7/11(火)
沢口公民館	6/8(木)	7/13(木)
七座公民館	6/9(金)	7/14(金)
坊沢公民館	6/19(月)	7/24(月)
栄公民館	6/22(木)	7/27(木)

時間⇒13：30～15：00

※七座のみ 10：00～11：30

認知症カフェ

「まちかどカフェ」

○参加者の交流、

認知症についてのお話や体操等

6/21 (水) 7/19 (水)

10：00～11：30

コムコム 2階 創作スタジオ



介護者ほっとカフェ

「くーらーくーる」

○情報提供、介護相談、語らい等

6/20 (火) 7/18 (火)

10：00～11：30

コムコム 2階 創作スタジオ

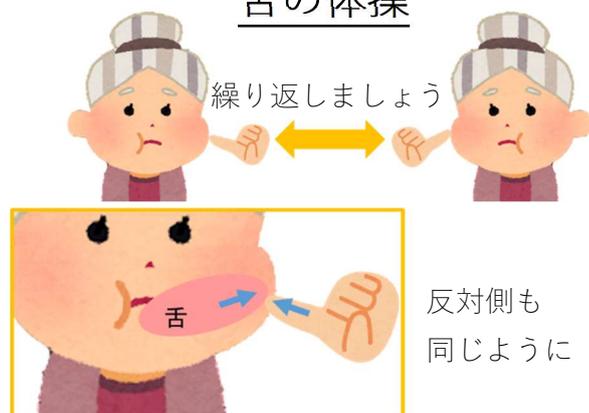


どの行事も参加費無料、申し込み不要です。ぜひお越しください！

6/4～10 は歯と口の健康習慣です！

口・舌の動きをスムーズにする体操をご紹介します。この体操には、唇やほほ、口周りや舌の筋力をアップさせることで、口の機能が高まり、舌が滑らかに動いて食べ物を飲み込みやすくする効果があります。お顔の表情もイキイキしてきますよ！

舌の体操



- 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、舌の頬の内側に、ゆっくり10回押しつける。
- ④右のほほでも同じように繰り返す。

パタカラ体操

- ①「パ」
→唇をはじくように
- ②「タ」
→舌尖を上の前歯の裏につけるように
- ③「カ」
→舌の奥を上あご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。



参考：日本歯科医師会ホームページ

熱中症に注意してください！

体が暑さに十分順応できていないこの時期から夏に向けて、特に注意したいのが「熱中症」です。

熱中症の始まりは体の水分不足、つまり脱水です。脱水は血管に負担のかかる状態です。体内の水分が不足すると、血栓がつくられやすくなります。特に高血圧などで動脈硬化が進行している人は、脳卒中や心筋梗塞を起こす可能性があります。こうしたことから、日頃から上手に水分摂取する習慣をもち、脱水を防ぐことが大切です。

水分摂取のポイント

- ①起床時、入浴前後、就寝前など1日7回程度こまめに分けて
- ②コップ一杯の③常温に近い温度の水を④ゆっくり飲みましょう！

