



今月の担当
藤澤 美星子
栄養士

暖かい陽射しが心地よく、草木の緑や空の青色付き始めた北海道を満喫出来る季節がようやくやってきました。爽やかな風を感じながら散歩やスポーツを楽しみたいですね。

さて、皆さん新聞やニュースなどをご存知のとおり今年の4月より介護保険制度が一部改正されました。

今までは「出来ないことを助ける」サービスが主でしたが、これからは出来るように手助けすること、いきいきと自立した生活を送り続けることを目標とし、「予

防」に重点をおいたものになっていきます。

介護状態にならない為の予防には次の三本柱があります。

- 運動機能の向上
(筋力向上・転倒予防)
- 栄養改善
- 口腔機能の向上
(口の動き)

私たちが何気なく行っている「食べる」という行為。あまりに当たり前過ぎて、その重要性を忘れてしまっていないでしょうか？
今回はお口の機能と、その老化について考えたいと思います。

お口をもっと大事に！

皆さんのお口は「老化」していませんか？

「食べる」「呼吸を助ける」「話をする」等、口が果たす役割はとても重要な為、その老化は緩やかだと言われています。し

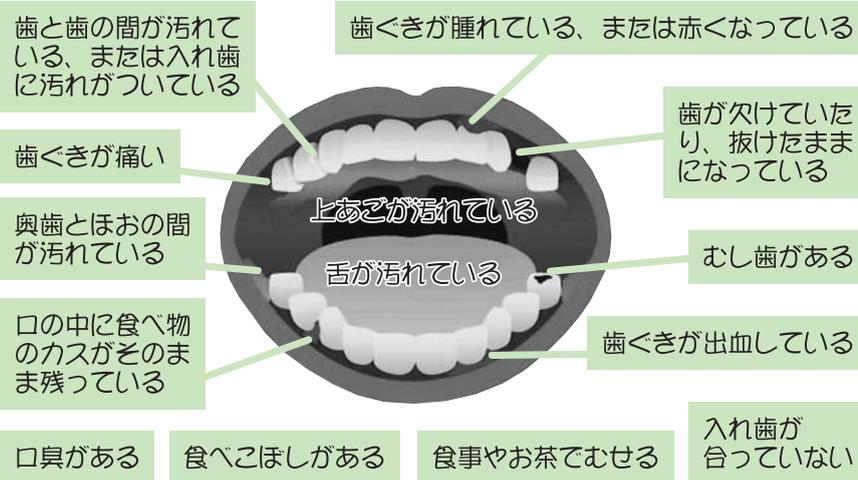
かし手入れをしてあげないと日常生活に大きな影響を及ぼし、時には命にかかわる場合もあります。

栄養摂れてますか？

年を重ねると、あらゆる面で体の機能が低下してきます。栄養が足りなかったり、偏りがあれば、ますます体は衰えてしま

口の点検をしましょう！！

下の項目が一つでもある人は歯の磨き方を見直したり、口のトレーニング等が必要な場合があります。美味しく食事を摂るためにも、しっかりお手入れしましょう。



います。

口から食べることは、単に栄養を補給するだけでなく、五感(味覚・嗅覚・視覚・聴覚・触覚)を使い、脳に刺激を与えます。

「美味しい」「楽しい」という人間らしさを失わない為にも、食事の環境を整えられると良いですね！

健診を受けましょう。

以前の広報でもお知らせしてきましたが、「活動的な85歳」を目指す為に、65歳以上の方には7月に行われる健診を受けて頂きたいと思えます。気づかないところで、体の色々な機能は少しずつ低下してきます。

今、出来る事や楽しんでる事をこれからもずっと続けられるように、健診を受けましょう！
保健センターのスタッフがお手伝い致します！

