

☆☆ 口から食べることを続けるために…… ☆☆

「いつまでも、生き生きと、住み慣れた大崎市で暮らしましょう！」



◎意欲を持って生活をする

- ♥ 役割りがある
- ♣ 人のために何かができる
- ♠ 目標をつくる
- ◆ 楽しみをつくる



◎楽しみを持つ

- ♥ 行くところを持つ
- ♣ いきいきに行く
- ♠ おしゃれをする
- ◆ 美味しいものをたべる



◎おいしく食べて 健康長寿

- ♥ お口をきれいにする
- ♣ 良くかんで食べる
- ♠ 健口体操や
早口言葉をする
- ◆ 唾液腺マッサージをする



図はすべて「日本歯科予防会」より引用

1. 目下腺（じげせん）マッサージ	2. 顎下腺（がくかせん）マッサージ	3. 舌下腺（ぜっかせん）マッサージ
眼窩以外の4箇所をほおびに当て、上の奥歯のあたりを後ろから前へ向かって、10回ゆっくりと回す。	顎骨を顎下の骨の内側の奥から前部分に当て、耳の下から顎の下まで5か所ほどを、1か所につき5回ずつ押す。	両手の親指を揃え、舌の真下から舌を押し上げるようにグーッと10回押す。さあ、唾液が出てくるのを実感できましたか？

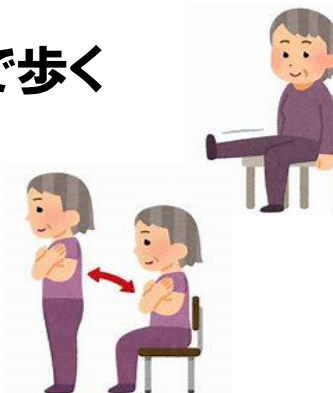
◎三食食べて 今日も明日も元気

- ♥ 3食バランスよく食べる
- ♣ 水分はこまめにとる
- ♠ 低栄養にならない
- ◆ たんぱく質をとる



◎いつまでも自分の足で歩く

- ♥ つま先上げ かかと上げ
- ♣ ひざの曲げ伸ばし
- ♠ スクワットで筋力アップ
- ◆ 尿失禁予防運動



毎日続けよう 継続は力なり