

企画政策課

☎ 共生協働係 (224)

# 外国の文化に触れてみませんか？ 国際交流員出前講座のご案内

多文化理解促進のため、国際交流員の出身のベトナム・ミャンマーの文化や生活習慣などをわかりやすくご紹介する出前講座を実施します。お気軽にお申し込みください！

対 象	学校・自治公民館などが主催する講座
日 時	平日10時から16時までの間で1時間程度
講座内容	ベトナム・ミャンマーの文化や生活習慣、郷土料理のふるまいなどご相談ください。
申込方法	企画政策課共生協働係(☎476-1111)に電話でお申込みいただくか、右のQRコードよりお申込みください。



保健福祉課

☎ 国民健康保険係 (132)

健康かわら版

## 「口腔ケアでフレイル予防」

健康な状態と介護が必要な状態の間を「フレイル(虚弱)」といいます。高齢になるにつれ、筋力や心身の活力が低下し、食べる、飲む、話すといった機能が衰える「口腔機能の衰え(オーラルフレイル)」になりやすくなりますが、適切な対応をすれば、健康な状態に戻すことができます。毎日の口腔ケアで、元気を維持しましょう。

### ■「かむ・話す」機能を高める体操

- 口を閉じて頬をふくらませたり、すぼめたりする。
- 口を大きく開けて、舌を出したり引っ込めたりする。
- 舌を出して、上下左右に動かす。
- 口を閉じて、口の中で舌を上下左右に動かす。



### ■「飲み込む」機能を高める体操

- あお向けで寝て、頭だけを持ち上げて足の指先をみる状態を約30秒保つ(3回程度)。
- 「パ」「タ」「カ」「ラ」と、はっきり発音する(3回程度)。

「パ」…唇を閉じる力がついて食べこぼし予防になる。

「タ」…食べ物をつぶす力や飲み込む力がつく。

「カ」…誤嚥性肺炎の予防になる。

「ラ」…食塊をのどの奥に送る舌の動きをよくする。