

お元気ですか？民児協からの情報誌です

# ほほえみ通信

\*「民児協」…民生委員児童委員協議会の略称です

第52号（令和5年11月17日発行）

編集・企画 開成町民生委員児童委員協議会  
ほほえみ通信編集委員会

事務局・問合せ 開成町社会福祉協議会  
☎82-5222



## インフルエンザの季節がやってきます！

インフルエンザの流行は、本来の季節としては冬です。

今年は流行が早くなっています。

異常気象や免疫力の低下が原因の一つとして考えられています。

ワクチンは感染をある程度抑えるほか、重症化を予防する効果が高いとされています。

インフルエンザワクチンを接種しておくことが重要です。

開成町では65歳以上の人は、1,500円でインフルエンザワクチン接種が受けられます。

期間は、令和5年10月から令和6年2月29日までです。



## とるべき感染対策は変わりません

新型コロナもインフルエンザも呼吸器の感染症で感染経路は似ていて、とるべき対策は大きく変わりません。感染の規模を小さくする意味でも、基本的な対策を続けることが大事です。

- 発熱などの症状がある場合は、ほかの人との接触を避ける。
- 休養が重要。
- 手指の消毒、室内で人と近い距離で会話する場面などではマスクを着用する。



## ふれあいほほえみ弁当

去る9月30日に民生委員児童委員が、希望者の方のご自宅にお弁当をお届けしました。

対象になる方は、町内在中75歳以上の独居または高齢者世帯となっております。

大勢の方々に喜んでいただきました。



子どもたちからのメッセージをカードにして届けました



## かいせい町民フェスタに参加しました

10月21日、町民センター等で町民フェスタが開催されました。

町民の方に民生委員児童委員についてもっと知っていただきたく、パネル展示、PR動画、リーフレット等の配布をさせていただきました。

神奈川県民児協キャラクター「みんぴょん」のスタンプを用意したところ、子ども達が喜んで押してくれました。そのご家族の方にお話することができPRに繋がったと思います。



# オーラルフレイル対策のための口腔体操

前号で紹介した「口腔体操」ですが、皆さんやってみましたか？今回は、続きの③から⑤の体操を紹介します。お口の健康が全身の健康につながります！「5つの効果別体操」を定期的に行って、フレイル対策をしましょう！

## 5つの効果別体操



今回は、③～⑤の体操を紹介いたします。前号と合わせて保管してください。

### ③ 噛むパワー（咀嚼機能）をつける体操

**効果** 「食べこぼし」や、食べ物が鼻に流れ込むのを防ぎます。また、唾液が良く出ると、美味しく安全に食べられます。

#### 咀嚼訓練

ガムを噛むことにより噛むために必要な筋肉を鍛えることができます。

- ★姿勢は正しく！
- ★左右両側で均等に噛みましょう

1日2回（朝と夜）、2分間はリズムを決めて、3分間は自由に、計5分間ガムを噛む。

- ①唇を閉じて、しっかりと噛む。
- ②ガムは1か所で噛まず、左右両側で均等に噛む。
- ③姿勢を正して噛む。

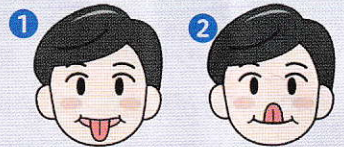


### ⑤ 舌のパワーをつける体操

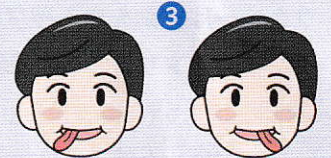
**効果** 「誤嚥」や「むせ」などの症状改善につながります。

#### 舌トレーニング

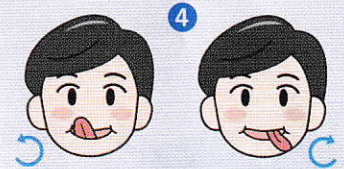
①舌で下顎の先を触るつもりで伸ばす。



②舌で鼻のあたを触るつもりで伸ばす。



③舌を左右に伸ばす。



④お口の周りをぐるりと舌を動かす。



⑤スプーンなどを使って、舌に当てて押し、その力に抵抗するように舌を上げます（右から・左から・前からと同様に行います）。



\*日本歯科医師会ホームページより引用 ©日本歯科医師会

### ④ 滑舌（口唇・舌の巧緻性）をよくする体操

**効果** 口の動きをよくすることで、明瞭な発音につながり、表情が豊かになります。

#### 早口言葉

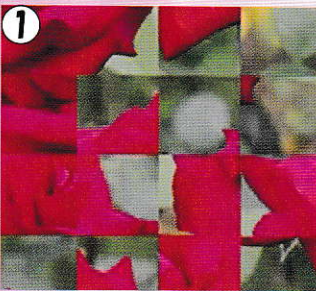
口を大きく動かしながら3回続けて言ってみましょう！



|      |                                      |
|------|--------------------------------------|
| レベル1 | なまむぎ なまごめ なまたまご<br>(生麦 生米 生卵)        |
| レベル2 | 隣の客はよく柿食う客だ                          |
| レベル3 | あおまきがみ あかまきがみ きまきがみ<br>(青巻紙 赤巻紙 黄巻紙) |
| レベル4 | 隣の竹垣に竹立てかけたのは<br>竹立てかけたかったので 竹立てかけた  |

## 脳トレ!

秋も深まって暖かいものが恋しくなってきました。部屋でぬくぬくしながら脳をリフレッシュ！一枚の写真がパズルのようになっています。何が撮影されているか想像してみましょう。  
\*答は下にあります。



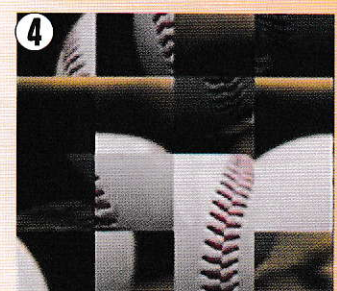
情熱の花です。



飼っている人もいるのでは？



今が旬の果物です。



夏の甲子園で使われます。



### 編集後記

この冬心配される新型コロナウイルスとインフルエンザの「同時流行」、予防法としては、手洗い、うがい、マスク着用は基本です。十分に栄養と睡眠をとって抵抗力をつけ、予防対策をしっかり心がけましょう。

編集委員：熊澤 福井 土方 遠藤 藪谷 木村

【脳トレの答】 ①ばら ②ねこ ③りんご ④野球のボール