



保健活動推進員だより

保健活動推進員は、地域における市民の健康づくりを推進するため、自治会町内会から推薦を受け、市長から委嘱されています。

地域住民の健康づくりの推進役、行政の健康づくり施策のパートナーとして、区の福祉保健センターや地域の団体等と連携して、健康づくりに関する様々な活動を行っています。



今回の保健活動推進員だよりはオーラルフレイルをテーマに選びました

とりくもう! オーラルフレイル予防

~ちょっとした歯と口の変化を見逃していませんか?~

参考：横浜市健康福祉局発行「食べる楽しみいつまでも」

オーラルフレイルは日本語では「お口の虚弱」、つまりお口の機能が低下した状態のことを指します。そのはじまりは、次のような「ささいな衰え」です。

● 当てはまるものはありますか? ●

- むせる・食べこぼす
- 食欲がない 少しか食べられない
- 柔らかいものばかり食べる
- 滑舌が悪い 舌が回らない
- お口が渇く ニオイが気になる
- 自分の歯が少ない あごの力が弱い



オーラルフレイルは全身の機能の衰えにつながる可能性があります



を鍛えて
オーラルフレイルを
予防しましょう!



今日からはじめる
オーラルフレイル予防

お口の機能を守る トレーニング4選!

飲み込みトレーニング

はっきり大きな声で「パ」「タ」「カ」「ラ」と10回発音しましょう



唾液腺マッサージ

指の腹でクルクルと円を描くように優しくさすりましょう



舌のストレッチ

舌をぐるぐる回してストレッチ!



ブクブク・ガラガラうがい

頬をしっかり膨らませブクブクし、のどの奥でガラガラして吐き出しましょう



保健活動推進員は 地域の健康づくりのリーダー



磯子地区



元気アップ
散策

湘南風景を満喫できた逗子海岸
コースで、コロナに負けない心と
身体づくり。

岡村地区



桜を
見ながら

大岡川沿いを、弘明寺から横浜市
庁舎までウォーキングしました。

根岸地区



今年で
8回目

整体教室
肩・腰・膝の悩み
先生に聞いてみました。

汐見台地区



語らい処
毎月開催

マスク越しの笑顔でも、
皆で楽しく心と身体の健康づくり。

上笹下地区



体力年齢は
いくつかな？

研修で体力測定の方法を学び、
実践にいかしています。

杉田地区



@三殿台古墳

コロナ禍でも「歩いて健康」の散策
は行っています。

滝頭地区



暑いなか
頑張りました

地域でウォーキング&
ごみ拾いイベントをしました。

洋光台地区



大人気
イベント

「椅子ヨガ教室」を開催しました。講
師を迎えて、楽しく身体をほぐすこ
うことができました。

屏風ヶ浦地区



参加してね

定期的に誰でも無理なく出来る
体操教室を開催しています。

編集後記

新型コロナウイルス感染症の収束がみえない中、健康づくりのために今一番お伝えしたいことを話し
合い、紙面を作りました。御一読いただけたら幸いです。

■ 令和5年3月発行

■ 発行 磯子区保健活動推進員会(事務局 磯子福祉保健センター 福祉保健課健康づくり係)
横浜市磯子区磯子3-5-1 電話 045-750-2445 FAX 045-750-2547

