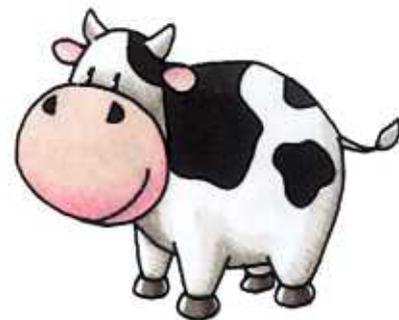




謹賀新年 新春を向かえ、皆様のご健康と
ご多幸を心よりお祈り申し上げます。



元日 1月1日は、年の最初の日です。これは日本独特な呼び名で、かつて皇室行事である四方拝にちなんで四方節（しほうせつ）と呼ばれて祝祭日の四大節（紀元節、四方節、天長節、明治節）の一つとされてきました。昭和23年の国民の祝日に関する法律により、四方節に代わって「年のはじめを祝う」ことを趣旨とする国民の祝日となりました。日本各地では、この日から数日間を特に「お正月」と呼んでこれを尊重し、毎年この時期独特の行事や習慣が執り行われます。



また、年賀状に使用される「元旦」は、地平線から昇る朝日（日）を表しています。



まだまだ寒さ厳しい時期ですが、風邪など引かれないよう気をつけてください。

介護予防シリーズ④

お口のケア①

～お口の健康体操～

年齢とともに食べ物が噛みにくくなったり、飲み込むときにムセるなど、口の機能が低下してきます。そうすることによって、口の中が不衛生になりやすく、口臭やムセがひどくなる原因となります。それを防ぐため、口の手入れをしたり、口の体操をします。今回はこの体操を紹介します。

お口の健康体操

出典：横浜市保土ヶ谷区ホームページ

①唇の体操



ゆっくりはっきり
『あいうえお』

②舌の体操



舌を前に出す
引く



舌を上、下に



唇にそって舌を
右回り、左回り

③頬の体操



息を十分に吸い
唇を横に引き
頬を上げる
目を閉じる



口と目を一緒に
おもいきり
開ける



両頬に空気を入れ
左右に動かす

④発声練習



『ば、た、か、ら』
を一字ずつ5回
繰り返す

その他、介護や福祉、健康や医療のことでお悩みがありましたら、広島市三和地域包括支援センターへお気軽にご相談ください。各専門職がお受けいたします。

発行元：広島市三和地域包括支援センター **ところ** 佐伯区五日市町石内6405-1 **でんわ** 082-926-0025
(報)広島市佐伯区健康長寿課 943-9728