

けんこう 健口でいつまでも美味しく食べて楽しくしゃべろう!

健康推進課(☎222-9936 FAX228-7943)

健康に長生きできる

歯が多く保たれている人は、寿命だけでなく健康寿命(※)も2、3カ月長いという研究結果があります。

※平均寿命のうち、健康で活動的に暮らせる期間

出典:歯の本数と健康寿命・要介護でいる期間の関連 東北大学



認知症・転倒を予防する

噛むことで脳への血流が増加し、脳が活性化するため認知症予防につながります。

歯が多く残っている人や、入れ歯などで補っている人は、認知症発症のリスクや転倒する危険性が低いことが分かっています。

出典:Yamamoto et al.,BMJ Open,2:e001262,2012 他

よく噛めると栄養バランスが良くなる

よく噛めないために軟らかい食事が多くなると、砂糖や塩分の摂取が増加傾向にあり、糖尿病や高血圧を悪化させてしまいます。逆に、たんぱく質やビタミンの摂取は減少傾向にあり、筋肉や身体機能の維持が難しくなります。

いつまでも健康でいるには、たんぱく質が特に重要な栄養素です。

美味しく食べられるだけじゃないんです!
いつまでも元気であるために、
お口から健康になりましょう!



健康推進課職員

すぐできる! 健口体操 食前や歯みがき時が効果的

1 まず深呼吸! 鼻から吸って、口から吐き出します。口ウソクを吹き消すように唇を突き出して! 3回



4 舌を前後・上下・左右に。顔は動かさずに舌だけ動かして! 10回ずつ



2 頬を膨らませたり、へこませたり。 10回ずつ



5 「ば・ば・ば・ば・ば・ば・ば・ば・ば・ば」「た……」「か……」「ら……」と声に出して10回ずつ唱える。

ゆっくりと大きな口を開けて!

「ばたばた…」
「からから…」など組み合わせてもOK!

3 「うー」「いー」と声を出しながら唇を動かします。 10回ずつ



6 深呼吸で締めくくり。鼻から吸って、口から吐き出します。口ウソクを吹き消すように唇を突き出して! 3回



食べこぼし、わずかなむせ、噛めない食品が増えるなどがあれば、かかりつけ歯科医に早めに相談を!

ねんりんピック選考会に参加しませんか

11月12~15日に神奈川県で開催される「ねんりんピック」に出場しませんか。4~6月に次の種目の選考会を開催。

対象 市内在住の60歳以上の方

①スポーツ交流大会

卓球、テニス、ソフトテニス、ソフトボール、ゲートボール、ペタンク、ゴルフ、マラソン、弓道、剣道

②ふれあいスポーツ交流大会

水泳、グラウンド・ゴルフ、オリエンテーリング、サッカー、ソフトバレーボール、なぎなた、ウォークラリー、太極拳、ターゲット・バードゴルフ、バウンドテニス、ダンススポーツ、スポーツウエルネス吹矢、サーフィン

③文化交流大会

囲碁、将棋、俳句、健康マージャン

④シニア美術展

日本画、洋画、彫刻、工芸、書、写真

申込方法など、詳しくは市ホームページ(QRコード)参照

問①~③は長寿支援課(☎228-8347 FAX228-8918)

④は大阪府地域福祉推進財団(☎06-4304-0294)



ざがいっこ

※この作品は家原寺小学校6年生の時に書かれたものです。

学校の坂道
津久野中学校 1年
菜原 紗由(くわばら さゆ)

ハアハアと息を切らす
長い長い坂道のぼる
友達としゃべりながらのぼる
汗だくになりながらのぼる
長い長い坂道だけど
友達と一緒にのぼると
あつというま
なんでだろうね



(絵・菜原さん)