

## お口元気でいきいき生活

口には、食べる・飲む・しゃべるだけでなく、唾液を出す、笑う、表情をつくる、呼吸をするなど、生きる上で欠かせない役割があります。お口の機能が低下すると生活に支障をきたすばかりでなく、様々な病気を引き起こすことがわかっています。

### 〈毎食後、きちんと歯磨きをしましょう〉

お口の衛生状態が悪化すると、虫歯、歯周病、口内炎、口臭などを引き起こします。高齢になると、唾液や食物が誤って気道に入りやすく、その中の細菌によって肺炎を起こしやすくなります。

### 〈入れ歯の手入れをきちんとしましょう〉

入れ歯は細菌が付着しやすいので、毎食後に外して洗いましょう。就寝時には、はずして水につけ保管しましょう。



### 〈唾液の分泌を促しましょう〉

唾液には、消化を助ける、口の中の汚れを洗い流す、細菌の侵入を防ぐ、食物を飲み込みやすくするなどの多くの役割があります。頬骨やあごのあたりを手でやさしくマッサージしてあげると、唾液の分泌が促されます。



### 〈お口の体操をしてみましょう〉

嚙む、飲み込むといった機能の向上、唾液の分泌の促進などに効果があります。

- ① 舌を出したり引っ込めたりする。
- ② 舌を出して上下左右に動かす。
- ③ 口を閉じたまま、頬をふくらませたりすぼめたりする。
- ④ 「いー」と口を左右に広げたり、「うー」と口をすぼめる。

地域包括支援センター・福祉係

## 平成27年度 長野県シニア大学 佐久学部学生募集

- 入学資格** 概ね60歳以上の県内在住者で学習意欲が旺盛であり、積極的に社会参加を目指す方（なお、過去（平成24年度以前）に長野県シニア（老人）大学を卒業された方も入学できます。）
- 募集人員** 佐久学部 120人
- 学習期間** 2年間
- 学習時間** 68時間/年（年間17日×4時間/日）、1～2回/月（金曜日）
- 学習内容** 地域活動を行うための幅広い分野の学習・実践を行います。
  - (1) 教養講座（知識や教養を身につける講座）
  - (2) 実技講座（趣味や健康づくりの講座）
  - (3) 実践講座（社会参加活動を実践する講座）
- 授業料** 年額 8,500円 他に、教材費や自治会費等の費用が必要です。
- 募集期間** 平成27年2月2日(月)～2月27日(金)まで
- 募集案内・入学願書** 募集案内・入学願書は長野県佐久保健福祉事務所福祉課（佐久合同庁舎2F）・立科町役場町民課福祉係にあります。（1月初旬～）
- 申込先** 佐久保健福祉事務所福祉課、または立科町役場町民課福祉係
- 入学決定** 3月下旬に佐久学部から通知します
- お問い合わせ先** 長野県シニア大学佐久学部  
〒385-8533 佐久市跡部65-1 佐久保健福祉事務所福祉課内  
電話 0267-63-3141 Fax 0267-63-3110