



### 口の健康でずっと元気に

健康増進課 歯科医師 藤山

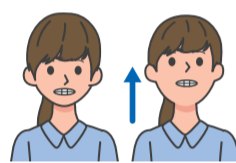
口は「食べる」「話す」「表情をつくる」などの機能を担っています。年を重ねると、滑舌の悪化や食べこぼし、むせ、かめない食べ物が増えるなど、口の機能が衰えることがあります。衰えが進み食べる量や活動量が減少すると、筋力などの身体機能が低下したり、人と交流する機会が減ったりする恐れがあります。

口の健康を保つことは、体の健康を守ることにつながります。口も体と同じく、体操で機能を維持・向上させることができます。いつまでも食事や会話を楽しむために、「お口の体操」を日常に取り入れましょう。

やってみよう！

#### お口の体操

##### 1 顔の運動



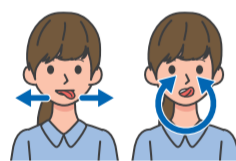
大きく口を動かし、発音する  
①口をとがらせて「うー」  
②口を横に広げて「いー」  
③上を向き、口を横に広げて「いー」

##### 2 唾液腺マッサージ



両手を頬に当て、ゆっくり円を描くようにマッサージ(前回し→後回し)

##### 3 舌の運動



①舌を前に出す  
②舌を左右に動かす  
③唇をゆっくりなめ(右回し→左回し)

##### 4 発音



ゆっくりと口や舌を動かし、大きな声ではっきりと丁寧に発音する  
①「パ」「タ」「カ」「ラ」  
②「パンダのたからもの」

##### ポイント

食事前や入浴時に行いましょう。継続して行うことが大切です。

### 高齢者の生きがいづくり

## にいがたし 元気力アップ・サポーター

福祉施設などでボランティア活動を行う高齢者の登録を受け付けています。

#### 活動の流れ

1 登録説明会に参加 説明会は毎月開催しています。

対 新潟市在住で65歳以上の人

申 開催日前日までに電話で各申込先

#### 7月の登録説明会

会場	開催日時	申込先
豊栄地区公民館	14(木) 13:30~15:00	東区社会福祉協議会 (☎025-272-7721)
東区プラザ	20(水) 10:00~11:30	
中央区社会福祉協議会	25(月) 10:00~11:30	中央区社会福祉協議会 (☎025-210-8720)
江南区福祉センター	7(木) 13:30~15:00	
秋葉区社会福祉協議会	19(火) 13:30~15:00	秋葉区社会福祉協議会 (☎0250-24-8376)
南区社会福祉協議会	14(木) 13:30~15:00	
小針青山公民館	26(火) 10:00~11:30	西区社会福祉協議会 (☎025-211-1630)
巻地区公民館	21(木) 13:30~15:00	

#### 2 ボランティア活動に参加

新潟市に登録のある福祉施設などでボランティア活動を行います。

**活動施設の例** 介護老人福祉施設、通所リハビリテーション施設、障がい者支援施設、保育園、公民館、病院、図書館など

**活動内容の例** レクリエーションの指導・参加支援、お茶出しや配膳などの補助、散歩・外出・施設内移動の補助、入所者の話し相手など

#### 3 ポイントを受け取る

活動に応じてポイントがたまります。ポイントは翌年度に交付金(最大5,000円)として受け取れます。

### 同サポーターに聞きました

## 人のため、自分のために取り組む

サポーター 天井澤 照明さん(東区在住)

私は3年前からサポーターとして活動しています。今は週に2日、東区のデイサービスセンターで主にお茶出しの手伝いをしています。

家の中で引きこもりがちになると体力が落ちてしまうので、サポーター活動で体を動かすことを大事にしています。利用者の方から「ありがとう」と言われると、とてもやりがいを感じます。自分の健康のためにも、元気なうちは活動を続けていきたいです。



▲利用者へお茶出しをする天井澤さん

## 地域の茶の間

# みんなで支え合える地域を目指して



▲気軽に集まって自由に交流する(実家の茶の間・紫竹)

**「お互いさま」で支え合う**  
地域の茶の間は、地域住民が気軽に集まれる交流の場です。高齢者だけでなく子どもから大人まで、障がいのあるなしに関係なく誰もが参加できます。

みんなで一緒に体操をしたり、料理教室を開いたり、お茶を飲みながら会話を楽しんだり、活動内容はさまざまです。会場や開催頻度などはそれぞれの地域の実情に合わせて自由に決められています。交流を通じて、同じ地域で生活する人たちの間に共感が生まれ、「お互いさま」の関係が作られます。お互いさまの関係は助け合いの意識を高め、困ったときにみんなで支え合える地域づくりにつながります。

**孤独の解消 生きがいづくりにも**  
定期的に地域の茶の間に参加することで、充実した生活が送れる、新しい友人ができるなど、日々の生活に活気が生まれます。

**「やまやま」形で健康づくり**  
地域の茶の間には、脳や筋力の簡単なトレーニング、ラジオ体操など、地域住民の健康づくりに取り組む団体が多くあります。参加者からは「一人ではできないことも、みんなと一緒にだから楽しく続けられる」という声が聞かれます。新型コロナウイルス感染症の影響で、体を動かすことが少なくなった、人と会う機会が減ったなど、体と心の健康に不安を感じている人もいます。ぜひ気軽に地域の茶の間に参加してみてください。

身近な所に居場所や友人、知人ができることは、孤独を感じやすい高齢者や障がい者の不安や寂しさを解消し、引きこもりの防止にもなります。地域の茶の間は、住み慣れたまちで誰もが安心して暮らすための仕組みです。

また、地域の茶の間では活動内容を参加者が自由に決められるため、自分の特技や趣味、経験を生かせる場にもなり、参加者の生きがいづくりにつながっています。



▲1人では難しいこともみんなで助け合う(同)

## 気軽に参加しませんか

地域の茶の間を紹介します。電話で問い合わせください。 ※週1回以上開催している地域の茶の間の一覧は新潟市ホームページにも掲載



スマートフォンはこちらから

#### 問い合わせ先

北区社会福祉協議会	☎025-386-2778
東区社会福祉協議会	☎025-272-7721
中央区社会福祉協議会	☎025-210-8720
江南区社会福祉協議会	☎025-250-7743
秋葉区社会福祉協議会	☎0250-24-8376
南区社会福祉協議会	☎025-373-3223
西区社会福祉協議会	☎025-211-1630
西蒲区社会福祉協議会	☎0256-73-3356



## 地域みんなで 体も心も元気に

地域の茶の間「明田しゃっきり体操」  
白井 悦子さん(西区在住)

地域のみんで毎週木曜日に集まって「体しゃっきり体操」をしています。講師を招いて体操を教えてもらいながら、みんなで楽しく取り組んでいます。

体操が体の健康につながっていることはもちろん、みんなと顔を合わせて世間話ができる場があることが心の安らぎになっています。いつまでも仲間たちと楽しく過ごせるように、これからもみんなで体を動かしていきたいです。



▲地域の仲間で楽しく体操の様子