

今日からやってみよう！

～みっきい☆にここ体操～

口や舌の体操や唾液腺マッサージなど、口の筋肉を維持するために重要な体操です。  
ぜひ毎日のすき間時間に行いましょう。

ほかにも舌の体操などいろいろな体操があります。  
▲詳しくはこちら



口の体操編

●発声「イー・ウー」(各8回)

- ①しっかりと口を横にひいて「イー」と声を出す。
- ②しっかりと口をすぼめて「ウー」と声を出す。



唾液腺マッサージ

●「舌下腺」

両親指をそろえ、あごの真下から舌をつきあげるように、ゆっくり押す。



いつまでも噛める口を維持するために

～まだ関係ないと思わずに若いうちから取り組みましょう～

みっきい☆健康アプリからも24時間いつでも予約できます！

毎日のケアと習慣を大切に！

- ・毎食後の歯みがき(義歯のお手入れ)
- ・定期健診で歯と口の健康を守る
- ・口をたくさん動かす
- ・よく噛んで食べる



町ぐるみ健診の歯周病検診・口腔がん検診を受けましょう！

申し込みは電話またはインターネットで  
☎70-9123

(受付時間：平日午前9時～午後5時)

問 (市)健康増進課 健康政策係



▲詳しくはこちら



『ずっとじぶんらしく』その生活を支えます！

みっきい☆シニア健康サポート事業

市では、心身機能の低下や生活習慣病をはじめとする疾病を予防し、高齢者ができるだけ住み慣れた地域で健康に暮らせるようにサポートしています。サロンや老人クラブなどの地域の集まりの場に医療専門職が出向き、フレイル予防に関する啓発や健康相談などを随時行っています。



▲詳しくはこちら

保健師

健康相談、フレイル予防に関する講話を行います。

管理栄養士

健康に過ごすための食事のヒントを紹介します。

歯科衛生士

口の体操「にここ体操」を紹介しします。

理学療法士

動くことの大切さや「いきいき体操」を紹介しします。

私たち医療専門職がサポートします！



「気づいた時がはじめどき」

年齢に関わらず、健康づくりに早すぎることや遅すぎることはありません。食事や運動、口の体操、仲間との交流などできることは身近にたくさんあります。

「気づいた時がはじめどき」を合言葉に、できることから始めてみませんか。

私たちは市民の皆さんが住み慣れた地域でいつまでも自分らしく生活できるよう、応援しています。

栄養 食べてフレイル予防

フレイルを防ぐためには、毎日の食事からしっかり栄養をとることが大切です。特に、たんぱく質をしっかりとることとバランスのよい食事を心がけましょう。たんぱく質は、肉、魚、卵、大豆製品、牛乳、乳製品などを毎食取り入れるようにしましょう。さらに、野菜や果物でビタミンや食物繊維を、主食からはエネルギーの源となる炭水化物をしっかりとすることも大切です。



口腔 噛む・飲み込むフレイル予防

オーラルフレイルとは、噛む、飲み込む、言葉を発するといった口腔機能のささいな衰えのことです。「むせることが増えた」「かたいものが食べにくくなった」など口の不調を感じることはありませんか。

会話がしづらいことで人との交流が減ったり、食欲低下や食べ物の偏りにつながり、全身のフレイルの危険を高めます。そのため、口まわりのささいな衰えを見逃さず、日常生活の中でできる対策をとることが重要です。

まずは、むし歯や歯周病で歯を失わないようにかかりつけ歯科医をもち、定期的を受診し、しっかり噛める口を保ちましょう。



専門の医師にお話を聞きました！

日常的に習慣づけを

オーラルフレイルの予防で大切なことは、日常生活の中で意識して口や舌、頬を動かし、お口周りの筋肉の低下を予防することです。「みっきい☆にここ体操」や歌を歌う、お喋りするなど、口を動かすことが大切です。一度低下した筋力を元に戻すことは非常に難しいことなので、日常の習慣としてトレーニングを心がけ、今の状態を維持し続けることが重要です。ただ、1人で続けるのはなかなか難しいものです。地域の集いの場に参加したり、友達との会話を楽しんだり、みんなと一緒にするとより効果的です。

他にも、日常的に柔らかい食べ物を食べていると、噛むスピードの低下、噛む力などが著しく低下してしまうため、できるだけ形のある食べ物を食べるようにしましょう。かたい食べ物でも小さく切って食べるなど工夫してみましょう。

また、かかりつけ歯科医をもち、半年に1回は歯と口のチェックを受けると良いでしょう。お口と心身の健康を保つために楽しみながら、オーラルフレイル予防に取り組みましょう。



三木市歯科医師会  
理事 森永 泰樹先生