

ご存知ですか？通いの場での口腔ケアプログラム

高齢期シリーズ vol. 9

「通いの場」とは **住民主体！**

地域住民同士が気軽に集い、一緒になって内容を企画し、活動内容を決め、ふれあいを通して「生きがいづくり」「仲間づくり」の輪を広げる活動です。また、地域の介護予防の拠点となる活動でもあります。

大きな柱となるのは、「介護予防」に直結するための取り組みで、具体的にはイスに座った状態でもできるストレッチや運動、テキストやドリルを用いた頭の体操（認知機能訓練）、口の中を清潔に保つための口腔ケアなどです。

個人の家や集会所など、みんなが通いやすい場所が「会場」となります。

楽しくおしゃべりしたり

趣味の活動をしたり

ストレッチをしたり



口腔ケアはこんなことをします！

お口の周りの筋肉を鍛える体操

あー



あいうべ体操
パタカラ体操
舌体操 など

口腔ケアは歯みがきだけじゃないですよ！



唾液がよくでるように唾液腺マッサージ



お口の周りの筋肉を鍛えるレクリエーション

笛を吹いたり、スポーツ吹き矢をしたり、ストローを使った遊びもありますよ！



歯科医師や歯科衛生士による、お口に関するいろいろなお話も聞けます！



※新型コロナウイルス感染症感染拡大防止のため、自粛している活動もあります。

どこで活動しているかはお住まいの市町村にお尋ねください。