

池尻あんしんすこやかセンター便り

(池尻地域包括支援センター)

発行：池尻あんしんすこやかセンター

●口腔体操を日課にしてみましよう！

みなさま、お変わりなく、お過ごしでしょうか？
自粛生活が続く中、話す機会が減っているかもしれません。
口を動かす回数が減ることで、口周りの筋肉が衰え、
誤嚥の危険性が高まり、むせたり、咳込みやすくなります。
手軽にできる口腔体操で予防しましょう。是非やってみてくださいね。

<お食事前におすすめ♪パタカラ体操>

嚥下に必要な口周りの準備運動が出来る発音が「**パ、タ、カ、ラ**」です。
飲み込む力が鍛えられます。

「パタカラ」と食事前に5回発音してみましよう。口をなるべく大きく開けて、1文字ずつゆっくり発音することが大切です。

慣れてきたら、パパパパ、タタタタ、カカカカ、ララララとそれぞれ発音する方法もあります。



その他にも歌を口ずさむ、本や新聞を音読するなど、お口周りの筋肉を使いましよう。

●ハガキでつながろう！おうちですごそうプロジェクト！

世田谷ボランティア協会さんのお声かけにより、地域の方から素敵なハガキが届きました。連日コロナウイルスのニュースで心が折れそうになりますが、元気と優しさの詰まったハガキに癒されています。本当にありがとうございました。

↓ハガキの一部をご紹介します。すべて載せられず、申し訳ありません。



☆ハガキでつながろう！おうちですごそうプロジェクトとは？

地域の方が絵やメッセージを添えたハガキを、あんしんすこやかセンターを介して自粛で家で過ごす高齢者に渡し、元気を届けるプロジェクトです。

池尻あんしんすこやかセンターに、専用のポストが設置されています。



新型コロナウイルスに関連した 詐欺に注意しましょう

特別定額給付金(10万円)の申請に、役所の職員をかたって個人情報聞き出す電話が増えています。給付のためにATMの操作や手数料の振り込みをお願いすることはありません。

おかしいと思ったら、相談しましょう。

消費生活センター
65才以上 高齢者専用電話
03-5486-6501



マスク と熱中症



これから梅雨や夏がやって来ますね。気温や湿度が高い中でのマスク着用は熱中症の危険性が高くなるので要注意です！

【 マスク着用時の注意点 】

※屋外で人と十分な距離（少なくとも2m以上）が確保できる場合は適宜マスクを外して休憩しましょう。

※マスクの湿気で喉の渇きを感じにくくなります。喉が渇いていなくてもこまめに水分をとりましょう。

※激しい運動や重労働は極力避けるようにしましょう。

※通気性のよい衣服を着用し、体温を逃すようにしましょう。



～お問い合わせは、こちらへお願いします。～

池尻あんしんすこやかセンター

(池尻地域包括支援センター)

- 電話 **03-5433-2512**
- FAX 03-3418-5261
- 住所 世田谷区池尻3-27-21
池尻まちづくりセンター内

- 窓口開設時間
月～土 8時30分～17時
日、祝祭日、年末年始 休み

土曜日も開設
しています♪

- ホームページ
「池尻あんしんすこやかセンター」で検索！

