

No.70

ひょうご

いきいきタイムズ

見守り推進員だより

～ 兵庫区百景を訪ねる ②⑥～

平清盛ゆかりの史跡



楠木 正成の像

楠木正成は、鎌倉時代末期から南北朝時代にかけて活躍した河内の武将であった。1336年に後醍醐天皇を中心とした政治に反旗をひるがえした足利尊氏と戦い、「湊川の合戦」で敗れ自害した。

旧湊川を埋め立てて明治44年11月に「湊川公園」が造られた。昭和10年にさいとうそげん齊藤素巖作の大楠公像が公園南部に建てられたが、今では銅像は公園北方に移されている。

市バス「湊川公園西口」 地下鉄「湊川公園」



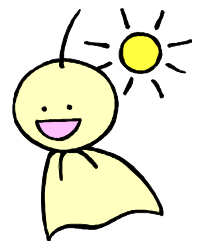
梅雨前線が気になる季節となりました。

雨のしとしと降りつづく中、紫陽花や菖蒲などの

鮮やかな色彩が目を楽しませてくれます。

梅雨対策に気を配りながら、体調にも十分注意して

お過ごしください。



お口の状態がよくなれば、生きる意欲が湧いてくる！

口腔ケアのメリットは、むし歯や歯周病の予防、口臭が無くなる等、口の中の状況を改善するだけではありません。

口の中が清潔で、健康な状態になれば、食事を嚙んだり飲んだりする、咀嚼機能の回復へとつながります。

咀嚼機能が回復すれば、唾液の分泌量が増えるために、消化や吸収が促進され、口から食事が食べられるようになります。

自分の口で食事を美味しく味わえるようになれば、栄養状態も促進され、体力、抵抗力もついてきます。

身体機能の回復をはかることもでき、他人との会話や食べる楽しみを味わうことが出来るようになり、生きる意欲が湧いてきます。

そして、誤嚥性肺炎などの二次感染を予防することにもつながります。このように、口腔ケアを行うことが好循環となり、高齢者の生活を豊かにするさまざまな効果が期待できます。



●口の働きの低下を防ぐためのポイントは？

① 口の中をきれいにしましょう!

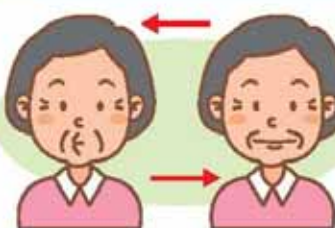
歯や入れ歯だけでなく、舌・歯ぐきもきれいにしましょう。

入れ歯は表も裏も磨きましょう。入れ歯洗浄剤を使うと、除菌や漂白効果があります。

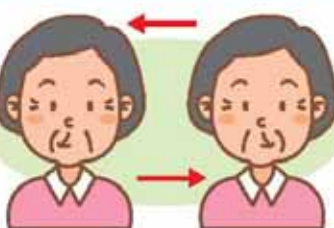


舌の中腹から、先端に軽くかき出すようにやさしく動かします。

② 口をうまく動かすための運動をしましょう!



唇を突き出します。次に横に引きます。



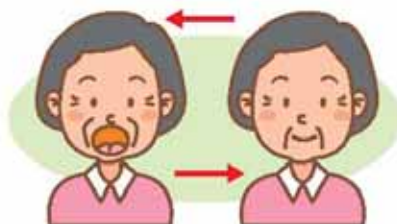
唇をすぼめたまま、左右に動かします。



頬をふくらませます。次にすぼめます。



舌を突き出し、先の方を左右上下に向かって動かします。



口を大きく開けます。次にしっかりと閉じます。

③ 唾液腺マッサージをしてみましょう!

マッサージする位置を確認してから始めましょう。



耳下腺への刺激

人さし指から小指までの4本の指をほおにあて、上の奥歯のあたりをうしろから前にむかっまわす。(10回)

舌下腺への刺激

両手の親指をそろえ、あごの真下から舌をつきあげるように、ゆっくりグーッと押す。(10回)



舌下腺

顎下腺

耳下腺

顎下腺への刺激

親指をあごの骨の内側のやわらかい部分に当て、耳の下からあごの下まで5ヶ所くらいを順番に押す。(各5回ずつ)

脳トレコーナー

～文字を組み合わせて1つの漢字を作りましょう～

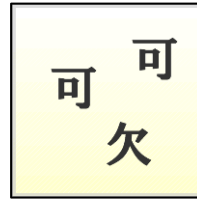
①



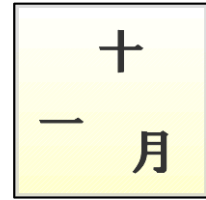
②



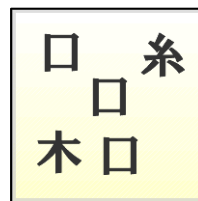
③



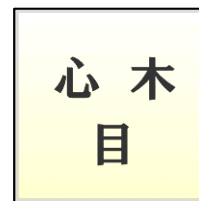
④



⑤



⑥



兵庫区内のあんしんすこやかセンター

高齢者のみなさんが住み慣れた地域で安心して、その人らしい生活を
続けられるように支援していくための総合相談窓口です。



あんしんすこやかセンター名	住 所	電話番号	見守り推進員氏名
夢野の丘あんしんすこやかセンター	菊水町 10 - 40	521-1308	能村、松尾
中道あんしんすこやかセンター	中道 6-1-33	575-9300	岩本、石井
チャンネルタウンあんしんすこやかセンター	駅南通 5-1-2	681-1515	三浦、笠川
浜山あんしんすこやかセンター	浜中 1-16-18	671-8731	前田、小本、宮脇
兵庫平野あんしんすこやかセンター	下三条 8-20	574-4812	榎原
みなとがわあんしんすこやかセンター	菊水町 5-4-6	521-9138	正壽
荒田あんしんすこやかセンター	荒田 1-10-5	511-1900	関根
新開地あんしんすこやかセンター	大開通 1-1-1 10階	577-1445	吉田

神戸市兵庫区社会福祉協議会 荒田町 1-21-1 兵庫区役所内 電話：511-2111

クイズの答え ⇒ ⑥想 ⑤緑 ④肝 ③歌 ②和 ①香