

健康づくり・高齢者福祉に関する主な相談窓口

《このカードの発行元》

下京区役所保健福祉センター 健康長寿推進課

電話 **075-371-7292**



《高齢者の介護・福祉・健康等に関すること》

お住まいの地域の  **高齢サポート** (地域包括支援センター)

学区ごとに相談窓口が異なります

大内 七条 西大路	格致・醒泉 植柳・安寧 梅逕	稚松 皆山 菊浜 崇仁	永松・開智 豊園・成徳 有隣・修徳 尚徳	郁文 淳風 光徳 七条第三
↓	↓	↓	↓	↓
下京西部	下京中部	下京東部	修 徳	島 原
075- 326-3639	075- 361-2141	075- 342-2698	075- 351-2153	075- 351-4850

《担当ケアマネジャー》

介護サービスを利用されている方への相談・サービス調整等を行っています。

《民生委員・老人福祉員》

各担当地域において、福祉に関する相談援助や見守り活動を行っています。

発行/令和3年10月 下京区役所健康長寿推進課
京都市印刷物第033132号



ミシン目に沿って切り取り, ★と★を貼り合わせてリボンを作ります。
カードの贈り主へ「ありがとう」の気持ち, 人とのつながりに願いを込めて,
外から見える玄関のドアなどに飾ってお使いください。



大切なあなたに贈る シモンちゃん健康づくりカード

お口の体操編

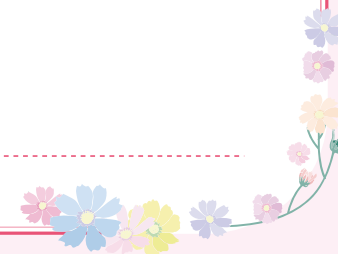
毎日, いつでも, どこでもできる
お口の体操を始めましょう

いつまでもお元気でいてほしい大切なあなたへ
「食べる・話す・笑う」力を高めるための体操について
ご紹介します。



下京区のマスコット「シモンちゃん」

～メッセージ～



リボンは 柄の面が表になります。



のり

ささいなお口の変化に気づきましょう…

あてはまるものがありますか？

- ☐ 硬いものが噛みにくくなった
- ☐ むせることがある
- ☐ 口の渴きが気になる



ささいなお口の変化を「歳のせい」とあきらめず、**お口の体操**でいつまでも「おいしく食べ」「会話を楽しみ」生き生きとした毎日を過ごしましょう！

お口をきれいに…

誤嚥性肺炎やインフルエンザなどの感染症の予防のためにも、お口の中の細菌を増やさないよう、お口をきれいにしましょう。

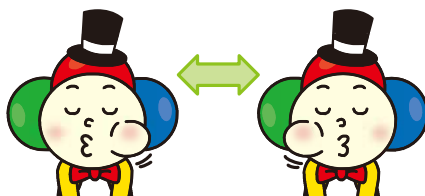


- 食後は歯や入れ歯をみがきましょう。
- 歯間ブラシやデンタルフロス(糸ようじ)も使いましょう。
- 舌の白い汚れもやさしくおそうじしましょう。
- かかりつけ歯科医を持ち定期的に受診しましょう。



頬の体操

唇はしっかり
閉じてね



頬に空気を入れ片方ずつ交互にふくらませる。
右→左をゆっくり3回繰り返す。

唇の体操



“う～っ”と唇をとがらせる。

それぞれ
5秒キープ



“い～っ”と唇を横に引く。

舌の体操



舌をしっかり前に出し
5秒間キープしたら戻す。
3回繰り返す。



舌を右に出し5秒間キープ
→左に出し5秒間キープ。
3回繰り返す。



舌を唇に沿ってなめるよう
にぐるりとゆっくり回す。
左右5周ずつ回す。

早口言葉

3回繰り返して言ってね！

*隣の客は よく柿食う客だ

*蛙びよこびよこ 三びよこびよこ あわせてびよこびよこ 六びよこびよこ

*新春早々新人シャンソン歌手による 新春シャンソンショー



またお会いしましょう

★
のり