



# 刈谷中央地域包括支援センター便り

令和5年

〒448-0024

## 冬号

刈谷市下重原町3-120  
高齢者福祉センターひまわり内  
電話 23-0280 FAX 25-2498



### ～安全に、おいしく食べましょう～

高齢の方は、かむ力や飲みこむ力のおとろえ、唾液の量の減少から、ムセや窒息の危険があります。



#### お口の清潔を保ちましょう

毎日の歯みがきをしましょう。就寝時には入れ歯を外し、清潔に保ちましょう。  
定期的に歯科受診をしましょう。

#### お口の体操してみましょう！

無理のない範囲で…！

- ・「舌を出す。引っ込める。上下左右に動かす。」⇒舌は飲みこみに重要な役割をはたします。
  - ・「頬を膨らませる。へこます。」⇒頬はしっかり噛んだり、食べこぼし防止の役割をはたします。
  - ・「発声練習」：「パ」「タ」「カ」「ラ」ということばを、食事の前に各10回程度発声練習する。
- ⇒口や舌を鍛える。口まわりの筋肉を動かすことで、唾液が出やすくなります。唾液は食べ物のかたまりをつくりやすくしたり、虫歯から歯を守ったりします。

#### 食べ物の特徴を知ろう！

- ・のどにはりつきやすいもの（お餅、バナナなど）⇒詰まりやすい。
- ・さらさらしている粉（きな粉など）⇒むせやすい
- ・水分が少なく、パサつくもの（パンなど）⇒滑らかな食べ物のかたまりにならない。
- ・噛みくだきにくいもの（イカ・タコなど）⇒のみこむのに適度な大きさにできない。



#### 💡安全に、おいしく食べるためのヒント💡

- ・食事の前に、お茶や汁物などで、のどを潤してから食べ始める。
- ・口に入れる量は、無理なく食べられる量にする。
- ・あらかじめ小さく切っておく。
- ・ゆっくり、よく噛んでから飲みこむ。

# 刈谷中央地域包括支援センター

地域包括支援センターは、高齢者のみなさんが住み慣れた地域で、安心した生活を続けられるよう支援する「身近な相談窓口」です。

## 窓 口

所在地：刈谷市下重原町3-120（高齢者福祉センター ひまわり内）

TEL：0566-23-0280

FAX：0566-25-2498

受付時間：月曜日～金曜日（祝日・年末年始を除く）8：30～17：15

## 事業内容

- ・ 介護保険に関する相談に応じます。
- ・ 高齢者のみなさんの権利をまもるための支援をします。
- ・ 高齢者のみなさんが住みやすいまちづくりをめざし、ネットワークづくりに取り組みます。
- ・ 介護保険以外にも高齢者のみなさんの生活に関するさまざまな相談にのっています。

## 相談方法

- ・ 電話、FAX、来訪、訪問など。
- ・ 相談内容および個人情報厳守されます。安心してご相談ください。

## 【担 当 地 区】

小学校区	町名
きじょう 亀城小学校	司町・城町・寺横町・銀座・広小路・新栄町 豊田町・熊野町・逢妻町・八幡町・宝町
ころもうら 衣浦小学校	元町・港町・天王町・浜町・衣崎町・御幸町 松坂町・中川町・大正町・富士見町・中島町

## ひらめきクイズ

マッチ棒を1本だけ動かして正しい式にしてください。

