



オーラルフレイルを予防しましょう

問保健センター ☎52-4999

『噛む』『飲み込む』『話す』の働きが少し衰えた状態のことを『オーラルフレイル』といい、全身の衰えに大きく関わると言われています。オーラルフレイルは、早めに気づき、対策を行うことで予防できます。自分の口の健康状態を知り、早めに対策を行いましょう。

◇口の衰えのサインに気づきましょう

- ・お茶や汁物でむせることがある
- ・堅い物が食べにくく、柔らかいものばかり食べるようになった
- ・食欲がなく、少ししか食べられない
- ・滑舌が悪く、舌が回りにくくなった
- ・口が乾き、臭いが気になる
- ・あごの力が弱くなった

◇口の体操をしましょう

椅子に腰を深くかけ、リラックスした状態で次の①～④をそれぞれ10回程度行いましょう。途中で疲れた場合は、無理をせず中止しましょう。

①口の運動

ゆっくり『はははー』と大きく口を開け笑った後、『んー』と閉じる。ゆっくり『うー』と唇をすばめた後、『いー』と唇を横に引き、おもいきり笑顔になる。

②頬の運動

頬を張るようにしっかり膨らませた後、頬を吸うようにして口をすばめる。

③舌の運動

舌を出した状態、閉じた状態で、上下・左右に回転させる。

④発音の練習

『ば』『た』『か』『ら』と発音する。

◇かかりつけ歯科医を持ちましょう

定期的に歯を管理し、適切な治療をすることは歯の健康を守るために大切です。

また、口に関する気になることを気軽に相談することもできます。

◇バランスのとれた食事をとりましょう

食事を食べやすいように食材の選び方や調理前の下準備、調理方法などを工夫してバランスよく栄養素を摂取するように心がけましょう。

参考:山口県口腔保健支援センター『元気っちゃ!』

やまぐちオーラルフレイル対策』

公益社団法人日本歯科医師会ホームページ

健康長寿ネットホームページ

キャベツのシュウマイ

食生活改善推進協議会

豚肉を刻んで加えることでひき肉よりも食感があり、キャベツともよく合います。
淡いグリーン色のシュウマイは見た目もさわやかですよ。

材料(4人分)

シュウマイの皮	20枚
キャベツ	120g
塩	小さじ 1/4
玉ねぎ	15g
豚もも薄切り肉	130g
片栗粉	小さじ 1・1/3
砂糖、酒	各小さじ 2/3
しょうゆ	小さじ 1/3
こしょう	少々
ごま油	小さじ 1/2
卵	1/2 個
グリーンピース	20粒

作り方

- ①キャベツは芯も含め5mm角に切って塩をもみ込み、しんなりしたら水気を絞る。玉ねぎと豚肉はみじん切りにする。
- ②キャベツと玉ねぎに片栗粉をまぶす。
- ③ボウルに豚肉とAの調味料と卵を入れ、粘りが出るまで混ぜ、②を混ぜ合わせる。
- ④親指と人差し指で輪を作り、シュウマイの皮に等分にしたたねをのせ、テーブルナイフで押し込んで形を整え、中央に茹でたグリーンピースを押し込む。(計20個)
- ⑤蒸気の上がった蒸し器にオープンシートを敷き、④を並べて約10分蒸らす。
- ⑥皿に盛り、お好みで酢、しょうゆ、練りがらしを添える。

1人分の栄養価

エネルギー…150kcal
たんぱく質…9.8g 脂質…4.8g
カルシウム…27mg 塩分…0.7g



いただきます

『たぶせ健康マイレージ』に参加しましょう！

『たぶせ健康マイレージ』は町民の皆さまの健康づくりを応援する取り組みです。

健康診査を受診したり、健康づくり活動への参加や生活改善に向けた取り組みを行うことでポイントを獲得し、参加賞と交換できます。楽しみながら、健康づくりを実践しましょう！

■実施期限 令和5年3月31日（金）

■対象者 18歳以上で田布施町に在住、在勤の人

■参加方法

◇スマートフォンをお持ちの場合

- ①『やまぐち健幸アプリ』をインストールします。
- ②健康診査の受診や健康づくりなどに取り組み、ポイントを貯めます。
- ③アプリをインストールしたスマートフォンを持って保健センターにお越しください。



◇チャレンジシートを使う場合

- ①保健センター、町役場健康保険課、各公民館などに備え付けのチャレンジシートを受け取ります。
- ②健康診査の受診や健康づくりなどに取り組み、35ポイントを貯めます。
- ③チャレンジシートを持って保健センターにお越しください。

■参加特典

- ・体重の変化や健康の実践の記録ができる『健康ノート』
- ・やまぐち健康マイレージ協力店に提示すると、割引などのサービスが受けられる『特典カード』

山口県が配信する無料スマートフォンアプリ『やまぐち健幸アプリ』を知っていますか？

◇健幸アプリの主な機能

- ・毎日の歩数、距離、消費カロリーを表示します
 - ・歩数、体重、血圧、健康状態などを記録することができます
 - ・毎日の体温を記録し、健康管理ができます
 - ・自宅で簡単にできる健康づくり動画を配信しています
- ポイントがたまると、『特典カード』が表示され、特典を受けられます。
- ※アプリのダウンロードは右のQRコードを読み取ってください。



熱中症予防のために

『熱中症』は、高温多湿な環境に長くいることで、体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能が上手く働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。屋外だけでなく室内で何もしていないときでも発症することがあります。高齢者や子ども、障がいのある人は特に注意が必要です。

気温・湿度の高い中でのマスクの着用は要注意です。野外で人と十分な距離（2メートル以上）を確保できる場合には、適宜マスクをはずしましょう。

■暑さを避ける

◇室内では

- ・扇風機やエアコンで温度を調節 室温をこまめに確認
- ・遮光カーテン、すだれを利用

◇外出時には

- ・日傘や帽子の着用
- ・日陰の利用、こまめな休憩

◇からだの蓄熱を避けるために

通気性、吸湿性・速乾性のある衣類を着用する。

■こまめに水分補給する。

のどの渇きを感じなくても、こまめに水分・塩分、スポーツドリンクなどを補給する。

（参考：厚生労働省ホームページ）

