



# わがまち便り

令和3年11月号

## 専門職（歯科衛生士・管理栄養士）がやってきます！

「わがまち一番体操」後に、フレイル予防のお話をするために杉並区高齢者在宅支援課より派遣されて歯科衛生士・管理栄養士が右記の日程でこられています。11月17日（金）は、荻窪地域区民センター会場へ。

「わがまち一番体操」終了後、医療専門職

（歯科衛生士）がやってきました。

杉並区の高齢者を取り巻く現状と口腔機能を維持することの必要性、正しい歯の磨き方・健口体操等。

健口体操の体験等を含め30分という短い時間でしたが参加者からは、質問などあり気軽な講習会でした。

令和4年2月15日高井戸保健センターで最後になります。



唾液腺マッサージ体験模様

| 日程    |        | 会場          | 専門職   |
|-------|--------|-------------|-------|
| 9月    | 15日（水） | ゆうゆう荻窪東館    | 歯科衛生士 |
|       | 22日（水） | 新泉サナホーム     | 管理栄養士 |
|       | 28日（火） | プロムナード荻窪    | 歯科衛生士 |
| 10月   | 15日（金） | ゆうゆう梅里堀ノ内館  | 管理栄養士 |
|       | 25日（月） | 杉並保健所       | 歯科衛生士 |
| 11月   | 16日（火） | 高齢者活動支援センター | 管理栄養士 |
|       | 17日（水） | 荻窪地域区民センター  | 歯科衛生士 |
| 12月   | 1日（水）  | ゆうゆう荻窪東館    | 管理栄養士 |
|       | 8日（水）  | 新泉サナホーム     | 歯科衛生士 |
|       | 14日（火） | プロムナード荻窪    | 管理栄養士 |
| R4年1月 | 21日（金） | ゆうゆう梅里堀ノ内館  | 歯科衛生士 |
|       | 24日（月） | 杉並保健所       | 管理栄養士 |
| 2月    | 2日（水）  | 荻窪地域区民センター  | 管理栄養士 |
|       | 15日（火） | 高井戸保健センター   | 歯科衛生士 |



### 唾液腺マッサージ

唾液は、口の中の細胞を洗い流すとともに、食べ物を飲みやすくして誤嚥を防ぎます。食事前にマッサージを行い、唾液分泌量を増やしましょう。

①～③を各10回ずつ実施します。



#### ①耳下腺への刺激

親指以外の4本の指を使って、上の奥歯のあたりを後ろから前に向かって回します。



#### ②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、耳の下のあごの先まで5か所を軽く押します。



#### ③舌下腺への刺激

両手の親指をあごの真下に当て、突き上げるようにゆっくりと押します。