＼おとろえていませんか？／

かむ力（ちから） 飲み込む力（ちから）

人生100年時代の備え

～いつまでもおいしく食べるために～

加齢とともに食べる機能は知らず知らずのうちに低下している場合があります
食べ物やだ液が気管に入ると誤えん性肺炎や窒息の原因ともなります
このパンフレットで現在のご自分の状態をチェックし今から予防に取り組みましょう

お口と飲み込みチェックリスト

- ☐ 半年前に比べて固い食べ物が食べにくくなった
- ☐ 口の乾きが気になる
- ☐ お茶や汁物等でむせることがある
- ☐ 錠剤を飲み込むのに、今までより努力が必要になった
- ☐ のどや胸のあたりに、食べ物がつかえる感じがある
- ☐ 食後に痰がからんだり、咳きこむことがある
- ☐ 食事に時間がかかるようになってきた
- ☐ 歯科医院でお口や義歯のチェックを定期的に受けていない
- ☐ 体重が減ってきた

こんな症状があったら
まず相談してみましょう！
←裏面の相談先へ

気になる症状があった場合の相談先は？

♣在宅療養（摂食・えん下機能）支援センター（スマイル歯科診療所内）

電話/ファクス **03-3228-0051**

開設日時 **毎週火・水・木・土・日（祝・休日を除く）午前9時～正午／午後1時～5時**

- 専門の歯科衛生士が電話でご相談を受けます。
- 必要に応じて歯科医師（区の研修を修了した摂食・えん下機能評価医）がお宅を訪問して口腔機能のチェックもいたします。
- その方の状態に応じて、えん下機能（飲み込む力）を評価する訪問診療等をご紹介します。

♣歯科医師による歯と口の無料相談会

中野区歯科医師会会員による歯科相談会を開催しています。

日時 **毎月第2木曜日 午後1時～3時**

場所 **中野区役所1階**

♣地域包括支援センター

高齢者のご相談全般を受けております。
あなたにぴったりの介護予防事業のご紹介もします。
口腔機能アップの講座もあります。

地域包括支援センター 一覧

■**上鷺宮** 地域包括支援センター 電話 03-3577-8123 ファクス 03-3577-8124 上鷺宮 3-17-4 かみさぎホーム内	■**中野北** 地域包括支援センター 電話 03-5380-6005 ファクス 03-5380-5762 松が丘 1-32-10 松が丘シニアプラザ内	■**本町** 地域包括支援センター 電話 03-5385-3733 ファクス 03-5385-3776 本町 5-10-4 倶楽部千代田會館内
■**鷺宮** 地域包括支援センター 電話 03-3310-2553 ファクス 03-3310-1172 若宮 3-58-10 鷺宮すこやか福祉センター内	■**中野** 地域包括支援センター 電話 03-3367-7802 ファクス 03-3367-7800 中央 3-19-1 中部すこやか福祉センター内	■**南中野** 地域包括支援センター 電話 03-5340-7885 ファクス 03-5340-7886 弥生町 5-11-26 みなみらいず内
■**江古田** 地域包括支援センター 電話 03-3387-5550 ファクス 03-3387-5955 江古田 4-31-10 北部すこやか福祉センター内	■**東中野** 地域包括支援センター 電話 03-3366-3318 ファクス 03-3366-3398 東中野 1-5-1	

管轄のセンターがご不明な場合は→ 中野区　あなたの地域包括支援センター　検索

令和6年8月　発行：中野区　[お問い合わせ] 地域支えあい推進部　地域包括ケア推進課
電話 03-3228-5785　ファクス 03-3228-5620

毎日きたえましょう！

かむ力（ちから）・飲み込む力（ちから）

食べる前に

1 口すぼめ深呼吸

2 首をまわす

3 手の上げ下げ

全身や首の
筋肉をほぐします

4 肩の上げ下げ

5 えん下（げ）おでこ体操（5回）

飲み込む時の
筋肉が
鍛えられます

かむ力
飲み込む力が
アップ！

6 舌の体操（それぞれ8回）口は閉じて行う

歌は効果バツグン！

カラオケや朗読

口を大きく開けて
大きな声を出すと
より効果的です

歯みがきのときに

くちびるやほほ、舌の力を鍛えます

●ハブラシの柄で内ほほを伸ばす

● 舌を出して清掃する

● 磨いた後歯の裏表を舌先でなめる

●ブクブクうがい体操

水を含んでも含まなくても OK！ ブクブクうがいの要領で

リズミカルに♪

食事の工夫も大切です♪

●あわてず、ゆっくりかんで食べる

●低栄養に気をつけてバランス良く

肉・魚・卵・大豆製品（たんぱく質）
野菜・果物・乳製品（ビタミン・ミネラル）を
まんべんなく食べましょう
間食には力ステラ・プリンなどがおすすめ

●「食べにくくなってきたなぁ…」

そんなときは、やわらかい煮物、とろみのある
あんかけ、スープなどがおすすめ

ふろふき大根

豆腐ハンバーグ

ほうれん草の
ポタージュ

●こんな市販品も利用できます

介護食

濃厚流動食

とろみ剤