

今だからこそ みんなで「つながろう！」

# ぶんごおおの「サロンだより」

第16号

(令和4年12月発行)

【作成】豊後大野市社会福祉協議会 (●●支部) ☎22-6677

## それいけ！サロン訪問記 No.⑤ 高齢者スマホ教室(緒方町)



おがたサロンの会「ステップアップ教室」に合わせて、**スマホ教室**を開催しました！**スマホの便利さ**を体験するために、**地図やカメラ、ライン**などの機能を使用し、約90分の教室となりました。デジタル支援員の研修をうけた6人も参加し、サポートをしました！！、(^o^)



スマホの使い方  
でお悩みの方  
は社協まで♪

## 🌸 サロン講師に聞いちゃおう♪

詳しくはサロンで♪

### ★だ液腺のマッサージ～食事の前がおすすめ～

マッサージポイント



耳下腺、顎下腺、舌下腺のマッサージをそれぞれ30回程度くりかえしましょう。

耳下腺



4本の指をほおにあて、後ろから前へ円を描くように押します。

顎下腺



両手の親指をあて、耳の下からあごの先まで順番に押します。

舌下腺



両手の親指をそろえてあて、あごの真下から押し上げるようにゆっくり押します。

- ① **口腔体操** … 筋力を高めて飲み込みをよくする
- ② **よく噛んで食べる** … だ液がたくさん出るようになる
- ③ **夜の歯みがき** … 入れ歯の手入れをすることでごえん性肺炎の予防に！！

**Q** 冬に気を付ける**口腔ケア**は？

**A** **口呼吸**による**口腔内の乾燥**。唾液が少なくなることで**細菌**が増え、**感染症**にかかりやすくなります。**口の筋力を高め**て、**鼻呼吸**を心がけましょう。



高橋 成子さん  
【歯科衛生士】

『自分の歯は一生の宝物』

いつまでも美味しく食べるためには、よく噛んでだ液を出すこと！だ液をふやして、口中を清潔にしましょう。



今年一年ありがとうございました。よいお年をお迎えください。

