

# いつまでも おいしく食べる

豊頃町歯科診療所  
夏野伸一

豊頃町歯科診療所 夏野歯科医師から、年齢を重ねても「いつまでもおいしく食べる」秘訣を、全12回シリーズでお届けします。  
今回は「食べるときの姿勢」について説明します。

## 第7回 正しい姿勢で食べましょう！

食べていてむせることがあるときは、まず姿勢を見直してみましょう。

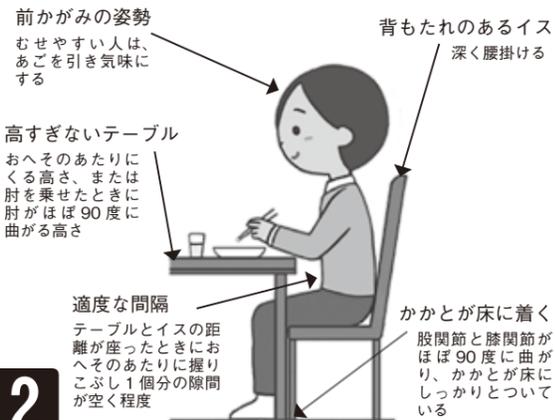
町の歯医者さん  
夏野です



1

イラスト：SAORI

### 正しい食事の姿勢



2

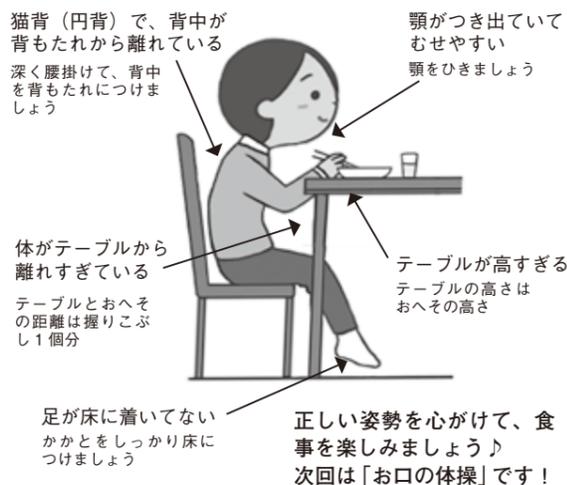
### こちらの姿勢をよく見てみましょう

3

この方は食事に頻繁にむせてしまうそうです。この姿勢のどこが良くないか考えてみましょう。



### 4 正しい姿勢との違いは？



詳しくは・・・【お問合せ先】豊頃町歯科診療所 ☎(574)2531



新型コロナワクチンのごとわかりやすく、詳しく書かれています。必ずお読みください！

広報5月号に折込の「新型コロナワクチン コミナティ」を接種される方とそのご家族へをお読みください。

### ■ 75歳以上の方・施設入所されている方へクーポン券を郵送しました

7月までは75歳以上の方（昭和22年4月1日以前に生まれた方）、施設入所されている方、施設に従事されている方に優先して接種していただきます。まずは7月までの予約受付を開始しますので、郵送しました案内文をお読みになり、予約をお願いします。定員が1日50～60人となっているため、ご希望に添えない場合もありますので、ご了承ください。

### ■ 接種会場

- ・豊頃町保健センター
- ・大津コミュニティセンター

### ■ 接種日 ※いずれも午前中

会場へ行く手段がない、介助が必要だが介助者がいない等、お困りの方は保健センターにご相談ください。

※65～74歳の方には、8月以降の接種体制の目途がつかまじましたら、クーポン券を郵送します。また、75歳以上の方で7月までに予約ができなかった方は、8月以降の予約再開時に改めて予約をお願いします。

※本ワクチンは2回接種をする必要があります。2回目のワクチン接種については、1回目の接種日の約3週間後に接種していただきます。

接種場所	接種日		
	5月	6月	7月
とよころ荘 <sup>※1</sup>	5月19日、5月20日		
はるにれ Toyokoro <sup>※1</sup>	5月26日		
保健センター	5月21日	6月23日、6月24日 6月30日	7月7日、7月8日 7月9日
大津コミュニティセンター	5月28日	6月25日	

※1 施設入所されている方および従事者の実施日となります。施設入所されていない75歳以上の方でクーポン券が届いた方は、保健センターおよび大津コミュニティセンターの接種日をご参考ください。

### ■ その他

当日は、上腕を出しやすく半そでを着用してください。

### ワクチン接種についてご不明な点は

豊頃町保健センター ☎(574-3141) まで、お気軽にお問合せください。

# 新型コロナワクチンのお知らせ

▽新型コロナワクチンのお知らせ

議会だより

役場だより

問合せ先

保健センター 新型コロナワクチン接種相談窓口  
☎574-3141