

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「おいしく食べるためのお口の体操」について説明します。

第8回 3つのお口の体操

おいしく食べるために、ぜひやっていただきたいお口の体操を紹介します！

町の歯医者さん
夏野です



1

舌の訓練

食べ物を噛みやすくする体操です。



左右の頬を舌先でつつきます

舌の力は年齢とともに低下しますが、訓練で鍛えることができます。



口の中で舌先を回します

2

各10回ずつ行います

開口訓練

食べ物を飲みやすくする体操です。



口を大きくあけたまま10秒止めます。



口を閉じて10秒休めます。

3

これを5回繰り返して1セットです。
1日2セット行うと効果的です。

あいうべ体操



あ



い



う



べ

あ～、い～、う～、べ～で1回です。
食べる前に10回、1日30回を目標にしましょう！
できるだけ大きめにやるのがポイントです！

詳しくは・・・【お問合せ先】豊頃町歯科診療所 ☎(574)2531

新型コロナウイルスワクチンのお知らせ

豊頃町の新型コロナウイルスワクチン接種進行状況と今後の予定

対象者	クーポン券発送時期		予約開始日		接種開始日	
	昭和三十七年4月1日以前に生まれた方	昭和三十七年4月1日以後に生まれた方	予約受付中	実施中	予約受付中	実施中
75歳以上	昭和三十七年4月1日以前に生まれた方	昭和三十七年4月1日以後に生まれた方	6月24日頃	7月8日頃	6月29日頃	7月8日頃
70～74歳	昭和三十七年4月1日以前に生まれた方	昭和三十七年4月1日以後に生まれた方	6月3日頃	6月8日頃	6月15日頃	6月27日頃
65～69歳	昭和三十七年4月1日以前に生まれた方	昭和三十七年4月1日以後に生まれた方	6月10日頃	6月15日頃	6月22日頃	7月4日頃
65歳未満で基礎疾患をお持ちの方	昭和三十七年4月1日以前に生まれた方	昭和三十七年4月1日以後に生まれた方	6月24日頃	7月8日頃	6月29日頃	7月8日頃

※クーポン券の発送、予約開始、接種開始時期については、ワクチン接種の進捗状況により変更する場合があります。ご了承ください。

※基礎疾患について

- 次の内容を基礎疾患を有する方とします。
- ① 慢性の呼吸器の病気
 - ② 慢性の心臓病（高血圧含む）
 - ③ 慢性の腎臓病
 - ④ 慢性の肝臓病（ただし、脂肪肝や慢性肝炎を除く）
 - ⑤ インスリンや飲み薬で治療中の糖尿病またはほかの病気を併発している糖尿病
 - ⑥ 血液の病気（ただし、鉄欠乏性貧血を除く）
 - ⑦ 免疫の機能が低下する病気（治療中の悪性腫瘍も含む）
 - ⑧ ステロイドなど免疫の機能を低下させる治療を受けている
 - ⑨ 免疫の異常に伴う神経疾患や神経筋疾患
 - ⑩ 神経疾患や神経筋疾患が原因で身体の機能が衰えた状態（呼吸障害等）
 - ⑪ 染色体異常
 - ⑫ 重症心身障害（重度の肢体不自由と重度の知的障害とが重複した状態）
 - ⑬ 睡眠時無呼吸症候群
 - ⑭ 重い精神疾患（精神疾患の治療のため入院している、精神障害者保健福祉手帳を所持している、または自立支援医療（精神通院医療）で「重度かつ継続」に該当する場合）や知的障害（療育手帳を所持している場合）
- 基準BMI30以上を満たす肥満の方
BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)
BMI30の目安 身長170cm 87kg
身長160cm 77kg

接種後も

感染症対策を継続しましょう！

今回接種するワクチンは感染症の発症予防効果は評価されていますが、感染予防効果については評価されていません。ワクチン接種後もマスク着用、密集、密接および密閉の回避、手洗いや咳エチケット等、基本的な感染症対策を継続しましょう。

接種会場

- ・ 豊頃町立豊頃医院
- ・ 豊頃町保健センター
- ・ 大津地域コミュニケーションセンター

新型コロナウイルスワクチン予約・相談窓口

- ▼ 新型コロナウイルスワクチン予約窓口 ☎579・5355
- ▼ 新型コロナウイルスワクチン相談窓口 ☎574・3141
- ▼ 接種後の副反応等の相談窓口（午前7時～午後9時）
豊頃医院 山本院長直通 ☎080-5595-2882

※接種された際の副反応には、接種部位の疼痛、頭痛や全身のだるさ、37.5℃以上の発熱等があります。この副反応の出現は個人差がありますが、2回目接種後に強く出現する傾向があります。副反応に関する相談は、相談窓口や豊頃医院山本院長へご相談ください。

問合せ先

新型コロナウイルスワクチン相談窓口
保健センター ☎574・3141