

# 牛島地域包括支援センターからの お知らせ

NO 1708



## ご存知でしたか？お口の健康と認知症予防の関係・・・

「65歳以上で自分の歯が少なく、入れ歯を使っていない人」が認知症になる確率は、「歯が20本以上残っている人」に比べて約1.9倍高かったそうです。秋田県では“80歳になっても20本以上自分の歯を保とう”『8020運動』がすすめられています。また、口を動かすこと、咀嚼による刺激で、運動野・小脳などの神経活動が活発になり、認知症予防につながると考えられています。

## お口の健康「健口体操」はじめてみませんか？あいうべ体操！！



口を大きく開けて「あ〜」と声を出します



口を大きく「い〜」と横に広げ声を出します



口を強く前に「う〜」とつきだし声を出します



舌を前に思いきり「べ〜」と伸ばします

ポイントと効果について

1日合計30セットを行うことを目標にしましょう！

続けると鼻呼吸に！  
鼻の粘膜は空気清浄機の働きがありインフルエンザなどの予防になります

唾液が出やすくなる！  
唾液には細菌やウイルスを退治してくれる効果があると言われています

下あごを支える舌筋と口まわりの表情筋を鍛える！  
舌とフェイスラインを引き上げたるみをとります。

参考 免疫を高めて病気を治す口の体操「あいうべ」 みらいクリニック 今井一彰：著

身体の健康はお口から・・・

口は全身健康の原点！

食事や会話を楽しむなど大切なことが続けられます。



介護に関する悩み、健康、生活に関すること等の相談は・・・  
地域包括支援センターへご連絡ください。

牛島地域包括支援センター南寿園

秋田市牛島東3丁目9-1

☎838-0304