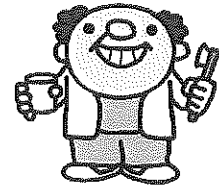


口腔機能の向上のポイント!

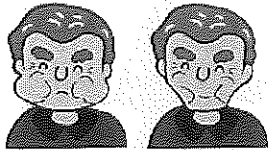
* 高齢期は、歯の数や唾液の分泌の減少、かむ力や飲み込む機能の衰えなどから、お口の健康の問題が起こりやすくなります。
「お口の手入れ」と「お口の体操」を毎日行いましょう。



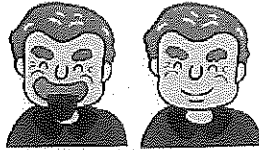
<お口の手入れ>

- ・ 歯と歯ぐきの境目に歯ブラシの毛先をあてて、時間をかけて丁寧にみがきましょう。
- ・ 舌苔（食べ物のカスや細菌などの汚れ）が付着していると口臭の原因になります。舌から頬の内側にかけて柔らかい歯ブラシで軽くこすりましょう。
- ・ 入れ歯は、食後にはずして水道水を流しながら、歯ブラシできれいにこすりましょう。

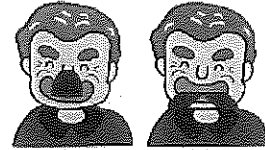
お口の体操



① 口を閉じたまま頬をふくらましたりすぼめたりする。



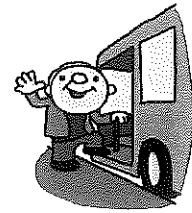
② 口を大きく開けて舌を出したり引っ込めたりする。



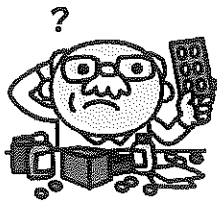
③ 舌を出して上下、左右に動かす。

閉じこもり予防のポイント!

* 閉じこもりとは、寝たきりなどではないにもかかわらず、家からほとんど外出せずに過ごしている状態（週に1回も外出しない状態）をいいます。一日ほとんど動かない生活をしている人は、「掃除や料理など家庭の中で役割を増やす」「買い物や散歩など外に出る時間をつくる」「地域の行事に参加する」など、少しずつ生活空間を広げてみましょう。



認知症予防のポイント!



- * 野菜や果物に含まれるビタミンC、E、βカロテン【抗酸化作用】、青魚に含まれる不飽和脂肪酸【動脈硬化予防】を積極的に食べましょう。
- * ウォーキング、水泳、体操などの有酸素運動は脳を活性化させます。週に数回は長めの散歩をおすすめします。
- * 文章を読んだり書いたり、囲碁・将棋、楽器の演奏、旅行、ダンスなどの活動は認知症予防に役立ちます。積極的に楽しみを増やしましょう。

うつ病予防のポイント!

- * うつは、誰もがかかる可能性のある病気ですが、気持ちの持ちようで改善するものではありません。うつの症状に気づいたら、早めに専門医に相談することが大切です。
- * つらい気持ちになったら、家族や友人などに話してみるのも、気持ちを楽にする方法のひとつです。
- * できるだけ起床時間や就寝時間を規則的にし、生活のリズムを整えましょう。
- * 疲れているときは無理をせず、家事や外出などを控えて休養を心がけましょう。



うつの主な症状

- ◇ 憂うつな気分（悲しい、涙がでる、イライラする）
- ◇ 興味や関心がなくなる
- ◇ 自分をせめてしまう
- ◇ 思考力、集中力の低下
- ◇ 疲れやすい
- ◇ 眠れない
- ◇ 食欲がない
- ◇ 頭痛、胃痛、肩こり など