



すこやか通信

札幌市厚別区介護予防センター大谷地
札幌市厚別区大谷地東5丁目7-10
介護老人保健施設ナーシングヴィラ大谷地内

令和7年度 秋号

電話: 011-894-6110



介護予防センターの活動についてご紹介いたします

介護予防センターとは?

札幌市の委託事業で、介護予防教室の定期的な開催や介護予防に役立つ情報の提供、地域の皆様と協力をして高齢の方々がこれからも住み慣れた地域で、いきいきと生活していけるようお手伝いをしています。介護、医療、福祉についてのご相談や、町内会、マンション自治会、老人クラブ、サロン等の支援も行っております。介護予防センター大谷地は、市内センターあるうちの一つで「厚別南・上野幌・大谷地東・大谷地西」を含む、厚別南地区を担当しております。

★地域の身近な相談窓口（介護保険や福祉に関する様々な相談）

★介護予防教室の開催（すこやか倶楽部、転倒予防教室など）

★地域の皆様の活動への協力（転倒予防や認知症に関する事などの出前講座）

★地域の自主的な集まりへの応援（効果的な介護予防の方法、継続する為のヒントを伝授）



介護予防センター大谷地

高齢者・福祉に関する 総合相談窓口

介護予防センターでは介護予防に関することや介護保険制度についてなど、様々な悩み・相談に対応しております。
お気軽にお問い合わせください。

例えばこんなこと...

- 介護予防教室への参加について
- 地域のサロン・サークルについて
- 介護保険の申請について
- 心配な認知症について

などなど...まずはお電話を！

介護予防センター大谷地

☎ 011-894-6110

担当: 加藤・荒俣



☆☆ 慣用句パズル ☆☆

□にあてはまる1字をリストから選び、慣用句を完成させましょう。

リストの漢字は一度しか使えません。

- | | |
|----------|---------|
| ① □を通す | ⑧ 青菜に□ |
| ② □を占める | ⑨ 息が□い |
| ③ □に竹を接ぐ | ⑩ □をくだく |
| ④ 猫の□ | ⑪ 枕を□らす |
| ⑤ 赤□をかく | ⑫ □を担ぐ |
| ⑥ 地の□を得る | ⑬ □が熟する |
| ⑦ 高嶺の□ | ⑭ 小□に挟む |

※リストには使わない漢字も含まれています。

・実・耳・駢・恥・味・垂・木
・塩・糸・筋・機・額・茨・利
・心・川・福・長・濡・花・臭



歯なしにならないお話し

～ 健康長寿の実現には“噛むこと”が大切！～

毎日の食事、しっかり噛んで食べていますか？ 現代の日本では食生活の欧米化や何かと忙しい現代人の生活スタイルの影響で、いつしか“噛むこと”の大切さが忘れられています。

実は“噛む”という行為は、ただ食べ物を細かくするだけではありません。脳を活性化し、全身の健康を支える大切な習慣なのです。元気に歳を重ねる秘訣は口の中から始まります！

咀嚼が大切な理由とは？

咀嚼（そしゃく）とは、一般的に「摂取した食物を噛み粉碎すること」です。食物をしっかり噛んで食べることで、身体には良い影響がたくさんあると言われています。

いつまでも
美味しく食べる



1 虫歯・歯周病の予防

よく噛むことで唾液の分泌が促進され、口腔内の自浄作用が高まります。唾液には殺菌作用があり、虫歯・歯周病の原因菌の繁殖を抑える働きがあります。



2 脳を若々しく保つ

脳の血流を促進し認知機能を高めます。前頭前野や海馬が活性化され、記憶力や思考力の維持に効果的です。つまり、噛むことで脳全体が目覚め認知症予防にもつながるのです！！

咀嚼という動作が日常でできる最も手軽な脳トレともいえ、「よく噛む」ことが、脳の若さを保つ秘訣です。

良く噛むとはどういうこと？

「1口30回」とよく言われますが、そもそも噛む目的は
→飲み込みやすい大きさに砕く
→唾液と混ぜて消化しやすくする



食べ物それぞれ固さが違うため、30回という回数にこだわるのではなく「しっかり噛んでから飲み込む」を常に意識すること、また普段の食事に積極的に噛みごたえのある食材を取り入れることも大切なことです。

3 知られざる唾液の万能性

アミラーゼ等の酵素が消化を助け胃腸の負担を軽減します。抗菌成分が免疫力を高め、感染症の予防にも効果的。ムチンが粘膜を保護し、飲み込みやすくして誤嚥を防ぎます。味覚も促進するので食事の楽しみも増えます！

唾液は“天然の健康液”として、高齢者の健康長寿を支える大事なものです。



唾液分泌を促す「唾液腺マッサージ」

唾液腺マッサージとは？

お口の中には【耳下腺・顎下腺・舌下腺】という唾液の出やすいポイントがあります。これらを刺激することで唾液分泌が促進され、潤いある健康なお口に近づきます。

マッサージのやり方

右図を参考に【耳下腺・顎下腺・舌下腺】を指で刺激します。あまり力を入れず軽く圧迫するように行いましょう。

唾液の分泌を感じられたら成功です！！

耳下腺マッサージ



親指以外の4指をほおにあて、奥歯の辺りを後ろから前に10回まわす。

顎下腺マッサージ



親指を顎下の骨の内側の柔らかい部分にあて、耳の下から顎の下まで5箇所ほどを数回ずつ押す。

舌下腺マッサージ



両手の親指を揃え、顎の真下から舌を押し上げるようにグーッと10回押す。