

風邪やインフルエンザなど感染症対策に「唾液力」をアップしよう！

【唾液の果たす役割は？】

★唾液は、消化液にとどまらず風邪やインフルエンザなどの感染症予防、がん、脳卒中、生活習慣病、歯周病や誤嚥性肺炎に深く関わっています。

★唾液には、IgAと言う成分が含まれていて、体の中に入ろうとするウイルスや菌をシャットアウトし免疫力の強い体を作っています。ただ加齢に伴い唾液力の低下とともに免疫力も落ちていきます・・・

【唾液力をアップするには】

- ・ 食べ物はよく噛む。はじめは1口10回から30回位噛むように努力！
- ・ 水分はこまめに摂りましょう。湯呑1杯100mlほどなので、1日1500ml - 2000ml
- ・ 唾液腺マッサージをしよう。(耳の前、顎まわりを両手でくるくるとマッサージしましょう)
- ・ 玉ねぎのお茶やキシリトールは唾液を増やす効果があります。



あらためて

R5. 1. 11 (水) 10:30-
「ひらかた夢かなえるエクササイズ」
オンラインの運動教室

地域包括支援センター美郷会のお仕事

美郷会は、管理者、社会福祉士、主任ケアマネジャー、看護師、ケアマネ2人、事務の7人で仕事をしています。

65歳以上の方の相談窓口です。主な仕事については、来所や電話、訪問で相談を受けています。状況に応じて対応し必要な機関と連携も取ります。社会福祉士は、権利擁護関係（後見人制度など）、消費者被害、虐待事例対応。主任ケアマネジャーは、ケアマネジャーの支援や介護医療の連携など。看護師は、地域への出前講座や健康指導、介護予防教室開催や広報。ケアマネジャーは、介護予防ケアプラン作成。その他には、地域との元気づくり地域づくり会議や、地域や事業所との懇談会や勉強会などを行っています。



さだ校区元気づくり地域づくり会議主催では、さだセンターと南中振自治会館で毎週1回オンラインでポールでの運動を実施されています。今回はさだセンターでの様子を！門真市高齢福祉課が見学に来られていました。清水コミュニティ会長、大東副会長他、役員さんと参加者12名で約45分の運動頑張られていました。



枚方市一般介護予防教室

対象：枚方市在住の65歳以上の個人や団体さま
問い合わせ・申し込み：(株)リコス

☎：072-808-8032

美郷会LINE公式アカウントはじめました！

健康に関する豆知識や地域に関する情報など発信を行っていきたくと考えております。

QRコードを読み取り (@311asre) ともだち登録をよろしく
お願い致します。

