

# 野村訪看STだより

2019年度

令和元年11月1日



急に寒くなってまいりました。皆様いかがお過ごしでしょうか？  
10月は、台風19号の猛威もあり、ご親戚、ご友人で被害にあわれた方も  
いらっしゃるかと思います。お見舞い申し上げます。

秋といえば『食欲の秋』・『読書の秋』・『スポーツの秋』  
いろいろな秋の楽しみ方がありますが、皆さん何の秋ですか？

外の空気が気持ちよく、お散歩や運動にはもってこいの時期です。  
寒くなってくると外出もしにくくなるので、今の季節を十分に満喫してください。

## 三鷹市

### 10月・11月の介護・福祉イベント

#### ※ 認知症にやさしいまち三鷹 ※

10月26日(土) 13:00~16:30

※三鷹市公会堂さんさん館

このまちに住み続けるために  
＝認知症と付き合うための工夫と知識＝

- ・パネル展示
- ・成年後見の相談コーナー
- ・脳トレ体験コーナー

認知症のこと  
聞いてみよう！考えてみよう！  
体験してみよう！



介護のこと  
聞いてみよう！触ってみよう！  
やってみよう！

#### ※ 福祉のしごと相談・面接会 ※

11月16日(土) 13:00~16:00

※三鷹市公会堂さんさん館 多目的会議室

三鷹市の介護施設で働いてみませんか？

- ・相談面接会
- ・相談コーナー
- ・ボランティア相談コーナー

#### ※ 介護フェスタ ※

11月11日(月)~15日(金) 9:00~16:00

※市役所1階ホールにてパネル展示

介護保険制度、介護サービスの利用方法等ご紹介！

11/15(金)は、イベントDAY！

- ・福祉用具展示会(9:00~16:00)
- ・専門相談(9:00~16:00)
- ・介護食の展示・紹介(13:00~15:00)
- ・介護食相談(13:00~14:00)
- ・おむつ等の相談(14:00~15:00)


歯とお口の健康維持は全身の健康への第一歩

**噛むことの効用**

**ひみこの歯がイーゼ**


**ひ** 肥満予防

よく噛んで食べると脳にある満腹中枢が働いて食べすぎを防げます




**み** 味覚の発達

よく噛んで味わうことにより食べ物の味がよくわかります



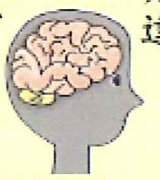
**こ** 言葉の発音がはっきり

よく噛むことにより口のまわりの筋肉を使うため、表情が豊かになります。口をしっかり開けて話すとききれいな発音ができます。




**の** 脳の発達

よく噛む運動は、脳細胞の働きを活発にします。子どもの知育を助け、高齢者は認知症の予防に役立ちます。




**ぜ** 全身の体力向上と全力投球

力を入れて噛みしめたいとき、歯を食いしほることで力がわきます。




**は** 歯の病気を防ぐ

よく噛むとだ液がたくさん出て、口の中をきれいにします。このだ液の働きが、むし歯や歯周病を防ぎます。




**が** ガンの予防

だ液中の酵素には発ガン物質の発ガン作用を消す働きがあります。よく噛んでガンを防ぎましょう。



**いー** 胃腸の働きを促進

よく噛むことで消化酵素がたくさん出て消化を助けます。



**噛むとこんなによいことか**