

# モーニングパーク通信

## 『自宅で健康維持』

- ① 自宅で過ごす時間が長くなっています。ふだんの会話が少なくなったと感じる方は、下の絵のようにパタカラ体操を試してみましょう！  
口・頬・舌を巧みに使うことになるため、食べる力を上げるのに役に立ちます。

|   |  |   |   |
|---|--|---|---|
|  <p>くちびるを破裂させるように</p>  <p>上下の唇の開け閉め</p> <p>弱ると…</p> <p>吸う・飲むが難しくなる</p> |  <p>舌の先を歯切れよく</p>  <p>舌の先</p> <p>弱ると…</p> <p>食べものを押しつぶせなくなる</p> |  <p>舌の奥をのどに押しつけるように</p>  <p>下の奥(付け根)</p> <p>弱ると…</p> <p>飲み込みが難しくなる</p> |  <p>舌の先をくるくるまわして</p>  <p>舌を反らせる</p> <p>弱ると…</p> <p>食べものを丸められなくなる</p> |
|---|--|---|---|

Copyright 2014 Nihon Houmonshika Kyokai All Rights Reserved. 日本訪問歯科協会

- ②おうちで出来る足の運動を試してみましょう。足の筋力低下を防ぎます。

### ひざのばし運動

ひざをまっすぐになるまでのばします。



### ふとももあげ運動

ひざを胸に近づけるように持ちあげます。



手を前に組んで立ったり座ったりしてみましょう



## 新 職 員 紹 介

工藤 由美 (くどう ゆみ)  
看護師



4月に入職した、工藤由美と申します。  
地域包括支援センターでのお仕事は初めてですが、地域の方々との交流を大切に、何でも相談できる看護師になりたいと思います。  
よろしくお願い致します。

安藤 良子  
(あんどう りょうこ)  
事務



2月から入職しました安藤良子です。  
事務を担当します。  
よろしくお願い致します。

モーニングパーク職員のおすすめ！

### 免疫力を上げる食品8選♪

バナナ&ヨーグルト



毎朝バナナヨーグルトで腸内環境を整え免疫力UP！

納豆



納豆菌の力で、免疫力UP！

緑茶



カテキンで細菌やウイルスを退治して免疫力UP！

ショウガ



ジンゲロールがウイルスを殺菌。血行を促進して体を温め免疫力UP！

ブロッコリー



抗酸化作用を持つビタミンA・C・Eで皮膚粘膜の抵抗力UP！

にんじん



カロテンの強力な抗酸化作用と粘膜を強くすることで病原体が体内に侵入するのをブロック！

卵



1日1個。必須アミノ酸が免疫細胞を強くし免疫力UP！

味噌



発酵食品の王様。体内の酸化防止や整腸作用で強いからだに！

お問い合わせ・お申込みはこちらへ  
地域包括支援センターモーニングパーク

☎ 0120-247355  
FAX 048-465-5845