

## かかりつけ医を持ちましょう

かかりつけ医を決めるポイント ①気軽に相談できる ②病気や治療・薬に関する説明が親切 ③通いやすい

日	月	火	水	木	金	土
何日運動 <input checked="" type="checkbox"/> できましたか?				1 元旦 大安	2 赤口	3 先勝
4 友引	5 先負	6 仏滅	7 大安	8 赤口	9 先勝	10 友引
11 先負	12 仏滅	13 大安	14 赤口	15 先勝	16 友引	17 先負
18 仏滅	19 赤口	20 先勝	21 友引	22 先負	23 仏滅	24 大安
25 赤口	26 先勝	27 友引	28 先負	29 仏滅	30 大安	31 赤口

## 尊い命を守るため、年に一度は献血しましょう

献血関連情報P25参照

日	月	火	水	木	金	土
1 先勝	2 友引	3 先負 節分	4 仏滅	5 大安	6 赤口	7 先勝
8 友引	9 先負	10 仏滅	11 大安 建国記念の日	12 赤口	13 先勝	14 友引
15 先負	16 仏滅	17 先勝	18 友引	19 先負	20 仏滅	21 大安
22 赤口	23 先勝 天皇誕生日	24 友引	25 先負	26 仏滅	27 大安	28 赤口

何日運動  できましたか?

## こころと体をしっかり休めましょう

こころとからだの健康相談P13参照

日	月	火	水	木	金	土
1 先勝	2 友引	3 先負 ひなまつり	4 仏滅	5 大安	6 赤口	7 先勝
8 友引	9 先負	10 仏滅	11 大安	12 赤口	13 先勝	14 友引
15 先負	16 仏滅	17 大安	18 赤口	19 友引	20 先勝 春分の日	21 仏滅
22 大安	23 赤口	24 先勝	25 友引	26 先負	27 仏滅	28 大安
29 赤口	30 先勝	31 友引				

何日運動  できましたか?

## 歯と口腔の健康



茨城ご当地  
よ防さん  
「みがごーモン」

「かたいものが食べにくくなった」「むせることがある」などのお口のささいな不調は「オーラルフレイル」かもしれません。「オーラルフレイル」は「お口の虚弱」のことで、放置すると全身の機能低下につながります。

### 今日からはじめよう！お口のトレーニング

お口のトレーニングでお口の健康を維持・改善し、おいしく食べて元気に毎日を過ごしましょう！

#### ●唇・頬のトレーニング

食べ物をうまくかむためには、唇、頬、舌それぞれの筋肉が協調しながら十分に働く必要があります。次の体操で、「かむ力」を向上させましょう。

#### ●唇の運動

唇を思い切り「ウー」ととがらせたり、「イー」と開いたりします。



#### ●頬の運動

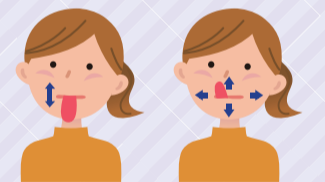
口を閉じたまま、頬をふくらせたり、すぼめたりします。



#### ●舌のパワーをつける体操

#### ●舌の運動

口を大きく開けて、舌を出したり、ひっこめたりします。舌を出して、上下や左右に動かします。



#### ●唾液腺マッサージ

高齢者は唾液が出にくい傾向があります。唾液が少ないと口の中の清潔を保ちにくく、口臭や歯周病の要因にもなります。次の体操で、「唾液の分泌」を促しましょう。

#### ●耳下腺マッサージ

人差し指から小指までの4本の指を頬に当て、上の奥歯あたりを後ろから前に回します。10回程度。



#### ●顎下腺マッサージ

親指をあごの骨のやわらかい部分に当て、耳の下からあごの下まで左右5か所くらいを順番に押します。5回程度。



#### ●舌下腺マッサージ

両手の親指をそろえてあごの下に当て、突き上げるようにゆっくりと押します。10回程度。



**救急電話相談 (24時間365日受付)**  
急な病気で心配な時や救急車を呼ぶかどうか迷ったとき  
茨城県おとな救急電話相談 #7119 (15歳以上)  
茨城県子ども救急電話相談 #8000 (15歳未満)  
※上記でつながらない場合050-5445-2856

**日立市休日緊急診療所 内科・小児科**  
日立駅前大型商業施設「ヒタチエ」別館 2F  
☎ 33-5353 幸町1-17-1  
(日曜・祝日) 9:00~11:30 13:00~16:00

**医療機関案内 (24時間対応)**  
日立市消防本部 消防医療情報問合せ  
よい救急 応急手当に関するアドバイスや救急車を呼ぶか迷った際にもご利用ください  
☎ 22-4199

24時間緊急対応 補聴器の販売、貸出・訪問無料  
**おがわ補聴器専門店** 福祉法指定店  
日立市 多賀町1-11-28 K2ビル102 駐車場完備 TEL&FAX: 0294-87-7275



\* 外科・歯科についてはP23をご参照ください