

「オーラルフレイル」を知っていますか？

「オーラル=口」、「フレイル=虚弱」
オーラルフレイルは、口の周りの筋肉を鍛えることで健康な状態に戻すことができます！さっそく今日から体操を始めてみましょう！！

「オーラルフレイル」とは、嚥んだり、飲み込んだり、話したりするための口腔機能が衰えることをいいます。

噛む力が弱くなると、柔らかいものばかりを食べようになり、食事の楽しみも減り、食欲の低下に繋がるなど、低栄養のリスクが高まります。

また、滑舌が悪くなることで人や社会との関りの減少を招くことから、フレイル(筋力、認知機能、社会とのつながりなどが低下した状態)の前段階とも言われています。

気軽にできる体操をしてみましょう ～お口の筋トレ～

パタカラ体操

「パ」「タ」「カ」「ラ」と発音することで食べ物上手にのどの奥まで運ぶ一連の動作に必要な筋肉をトレーニングします。

パ 「パ」「パ」「パ」「パ」…と「パ」16回



破裂音の「パ」は、唇をしっかりと閉めて発音します。

タ 「タ」「タ」「タ」「タ」…と「タ」16回



「タ」は舌を上あごにしっかりとくっつけることで発音します。

カ 「カ」「カ」「カ」「カ」…と「カ」16回



「カ」はのどの奥に力を入れて、のどを閉めることで発音します。

ラ 「ラ」を16回 ゆっくり「パタカラ」を4回 最後に早口で「パタカラ」4回



「ラ」は舌をまるめ、舌先を上の前歯の裏につけて発音します。

舌の体操

むせ込みやかむ機能の低下、^{えんげ}嚥下障害や発音障害の予防につながります。



お口の状態が悪いと誤嚥性肺炎を起こすことが多いと言われています。口腔ケアを行うことで、肺炎にかかるリスクを下げる効果があることが分かっています。

定期的な歯科受診と、日頃の口腔ケア(歯磨きや、お口の体操など)でいつまでも健康に過ごしたいですね。

引用：宮崎県福祉保健部健康推進課・宮崎県口腔支援センター資料

ご不明な点は、保健センターげんき荘 ☎73-1717 へお問い合わせください。



11(いい)月30(みらい)日は年金の日です

この機会に「ねんきん定期便」や「ねんきんネット」で、ご自身の年金記録や年金受給見込み額を確認し、未来の生活設計について考えてみませんか。「ねんきんネット」はパソコンやスマートフォンから年金情報を手軽に確認できます。

「ねんきんネット」でできること

- ご自身の年金記録の確認
 - 電子版「ねんきん定期便」の閲覧
 - 将来の年金見込額の試算
 - 受給に関する各種通知書の確認
- ※マイナポータルとねんきんネットを連携し情報を確認することもできます。

ねんきん定期便(見本)



アクセスキー

登録の流れ

利用登録は日本年金機構のホームページで

ねんきんネット



以下をご用意いただき、新規登録画面から必要事項を入力してください。

- 基礎年金番号*1
- メールアドレス(お手持ちの場合)
- アクセスキー*2

*1 基礎年金番号は年金手帳などに記載されている10ケタの番号です。
*2 アクセスキーをお持ちの方は、この番号を使用して申し込みすることで、すぐにユーザIDを取得できます。アクセスキーは「ねんきん定期便」などに記載されている17桁の番号です。

▶アクセスキーをお持ちの方

すぐにユーザIDが発行されます。

▶アクセスキーをお持ちでない方

日本年金機構において本人確認を行い、5営業日程度でユーザIDを記載したハガキをお届けします。

ユーザID・パスワードを使用して「ねんきんネット」へログインしてください。

お便り ありがとうございます

広報係にお寄せいただいたお便りの一部をご紹介します。紙面の都合上、要約させていただく場合がありますのでご了承ください。

全国和牛能力共進会の素晴らしい結果を踏まえ、ブランド力向上のために高千穂牛の宣伝や販売、振る舞い等はしないのか。

(肉好きの主婦・50代)

農林振興課より

ご意見ありがとうございます。

PRIについては、JA高千穂地区とともに様々な手法で展開しておりますが、今回の成績を得て、更なるPRの機会を考えているところですが、今般の社会情勢をみると、大人数での飲食を伴うイベントについては検討を行っているところです。そのような状況ではありますので、今回は、日本一のお祝いとして「祝 おいしさ日本一高千穂牛」プレゼント企画を町公式LINEにて予定しておりますので、楽しみにお待ちください。

お便り
お返す
高千穂牛
高千穂町公式LINE
プレゼントキャンペーン
今スグ友だち追加! ▶▶▶
※12月11日までに友だち登録をした方が対象です

郵便はがき

8 8 2 1 1 9 0

料金受取人払郵便



差出有効期限
令和5年1月19日
日まで

高千穂町役場
企画観光課 行



ご住所 □□□□□□□□

電話番号 () -

おなまえ

ペンネーム

※記入がない場合はイニシャルで表記させていただきます

点線に沿ってお切りください(郵便はがき専用)