

はま・みっつー通信



包括三津浜 公式キャラクター
「はま・みっつー」

生活の知恵袋

SNS 詐欺に注意！！

〇人と簡単につながることでできる SNS を使った詐欺が県内でも発生しています。

- ・投資詐欺：儲かると投資を勧め、信じ込ませて、お金をだまし取る。
- ・ロマンス詐欺：好意の感情を利用し、様々な理由でお金をだまし取る。
- ・二重警察詐欺：捜査の目的や罰金などと理由をつけ、個人情報聞き出し、お金をだまし取ったりする。

詐欺グループは、周囲の人に相談し難い状況を作ります。
お金を振り込む前に、勇気を出して誰かに相談しましょう！！



活動報告

認知症ケア向上研修会 11/26 開催

松山市地域交流センターにて実施し、118名と多くの方にご参加いただきました。ありがとうございました。

〇第一部は、愛媛大学病院の谷向 知 教授より「昔はよかった」～あなたの思いをカタチに～のテーマで、認知症の予防には、地域での活動も大切と教えていただきました。

〇第二部は、三津浜圏域の集いの場の取り組みを紹介していただき、地域での活動につながる情報を教えていただきました。



第一部



第二部



・今回は、包括の研修に3年通じて多く参加された方への表彰もありました。



健康情報

口の健康

○「唾液腺マッサージ」唾液は、食べ物の消化と飲み込みのサポート、口内を清潔に保つ自浄作用、感染症を防ぐ抗菌・保護作用などの役割があります。

マッサージをすることで、唾液の分泌を促してみましょう。

耳下腺

上の奥歯付近に指をあて、円を描くようにマッサージする。



顎下腺

親指を頬の下の柔らかい部分に食い込ませ耳の下からアゴまで順に押し上げる。



舌下腺

両手の親指をアゴ先の内側から舌を押し上げるように押す。



○「パタカラ体操」加齢などの影響で、衰えやすい嚥下機能を向上させる効果が期待されます。

「パ」は唇を閉じる：食べ物がこぼれ落ちないようにする

「タ」は舌の真ん中を動かす：食べ物を舌で押しつぶし、奥へ送り込む

「カ」は舌の後ろ半分と喉の奥をくっつける：食べ物を飲み込む時のムセ込みを予防

「ラ」は舌を丸める。：口の中で丸めたものを飲み込む

パ
タ
カ
ラ



それぞれ 10 回ずつ意識して発音します。

「唾液腺マッサージ」と「パタカラ体操」を
食事前の習慣にしてみてください。

画像引用：リハツバメ
<https://zaitaku-st.com/>

あとがき

あけましておめでとうございます。あっという間に一年が経ちました。

今年も、皆様の生活に少しでも役に立つ情報を発信したいと思います。

担当おたけ（発行：松山市地域包括支援センター三津浜 089-953-1130）

