

にこりてい

第38号

にっこり（笑顔）＋ コミュニティ（地域）＋ クオリティ（活きいき）



『健康寿命』って何？

「健康寿命」とは・・・

日常的に支援や介護などを必要とせず、
自立した生活を送れている年数のことです。

（女性は約13年、男性は約9年何かしらの支援や介護を必要としています。）

「にこりてい」では健康寿命を延ばすポイントをお知らせします。

《健康寿命を延ばすためには・・・》

④ しっかり食べるためにはお口の健康から！

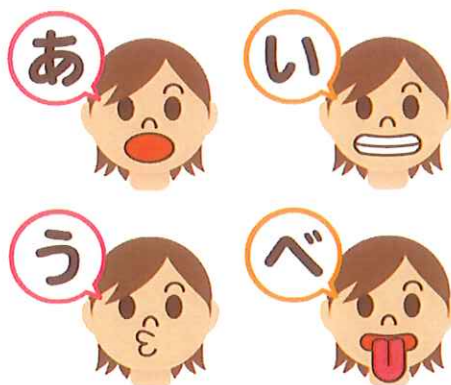
食べる事は生活の基本となります。
美味しく食べて、身体も心も元気にしましょう。



- ◇ 定期健診で異常の早期発見・早期治療！
歯が痛かったり、歯茎が腫れたり、入れ歯が合わなかったり・・・。
そんな時は我慢せず、歯医者さんで見てもらいましょう。



- ◇ 口腔体操で唾液を出して、
飲み込みを良くして、
誤嚥性肺炎の予防！



次回は⑤ 睡眠について

小樽市より委託を受けた公的な相談機関（高齢者の総合相談窓口）です

小樽市北西部地域包括支援センター



月曜日～土曜日 9：00～17：00（休業日：日曜日、祝日、12月29日～1月3日）

☎ 28-2522 FAX 28-2523 mail: houkatsu@otaru-ikuseiin.or.jp

小樽市オタモイ1丁目20-18（特別養護老人ホームやすらぎ荘内）

担当地区～蘭島、桃内、長橋3～5丁目、高島、祝津、塩谷、幸、オタモイ、忍路、赤岩