

ひみこの歯がいーぜ！

先日、とある老人クラブにて「お口の健康」と題した健康教室が実施されました。お口が元気だと心も体も元気で過ごせ、介護予防に繋がっていくと云う素敵なお話しなのでした。そこで今回はお口つながりで「噛む」ことの大切さを皆さんと一緒に考えてみたいと思います。

見出しにも書いた「ひみこの歯がいーぜ」とは一体何のことでしょう？

よく噛むことで得られる効果がこの言葉の中に含まれています。それは・・・

ひ～肥満を防ぐ

よく噛むと脳にある満腹中枢が働いて、早い段階で満腹感を感じることが出来ます。

み～味覚の発達

よく噛むと食べ物本来の味がよく分かります。薄味で食材本来の味を感じたいですね。

こ～言葉の発音がはっきり

噛むことは口の筋肉を使うので、滑舌が良くなり表情も豊かになります。

の～脳の発達

よく噛むことで脳細胞の動きを活発にします。また、顎の開閉で脳に酸素と栄養を送ります。

は～歯の病気を防ぐ

よく噛むと唾液が沢山分泌され細菌感染や歯周病菌から守ることが出来ます。

が～がんを防ぐ

唾液に含まれる酵素は発がん物質の発がん作用を消す事が出来ると云われています。

そのためには、30秒以上唾液に浸して効果が出てくるようです。

い～胃腸の働きを促進する

きちんと噛むことで栄養がより多く吸収され、胃腸も穏やかに働いてくれます。

ぜ～全身の体力向上と全力投球

ここ一番、力を入れたい時に歯を食いしばりますが丈夫な歯でなければ出来ません。踏ん張りが効くと、日常生活にも自信がつきます。



独りで悩まず、まず相談。介護予防センター元町 784-0808

東区北24条東18丁目4-30（慈照ハイツ内）

小林まで

介護予防センター元町からのお知らせ

2015年（平成27年）6月23日発行

すこやか倶楽部、転倒予防教室のお知らせ

6月の報告

転倒予防教室（ストレッチ、ラダー運動等）
（慈徳ハイツ 参加者 19名 民生ボラ2人）
すこやか倶楽部（消費者被害について）
北27条会館 18名 民生ボラ1名）
北東会館 18名 民生ボラ1名）
中央会館 17名 民生ボラ2名）
元町会館（プレミアム） お休み
元町元気サロン（6月30日予定）

転倒予防教室（慈徳ハイツ）

楽しい運動

7月4日（土）10:00～

〈要予約〉

すこやか倶楽部	7月	北27条会館
キリンビール	7月	8日 北東会館
千歳工場見学	9日	中央会館

十二時半出発

元町・元気サロン

日時 7月21日火曜日 13:30～
場所 まごころサロン
（北21条東18丁目3-5日興美装事務所）
内容 宝来ひよっとこ踊体験

〈要予約〉

すこやか倶楽部プレミアム
（元町会館北20条東20丁目）
7月30日（20名定員）
大好評カラオケのど自慢

報告

「家電量販店から電話で、歩くのが楽になるから無料で足裏を測定してみませんか？と誘われた。店舗通路のコーナーで測定後、靴の中敷を勧められ前金を払ったが総額が15万円とわかった。契約書は無い。解約したい」と相談が入りました。相談室から販売店にアポイントメント商法と考えられ、契約書の交付が必要であり、クーリングオフが適用されると伝えたところ解約となりました。

足裏測定無料体験を電話で誘われ
会場に出向き靴中敷きを購入。



高額なので解約したい...

トラブルは早めに札幌消費者センター（728-2121）