

健康講座

2019年度 No. 5

2020年2月10日発行

発行：たたらリハビリテーション病院
社保・共同組織委員会
092（691）5508（八田1丁目4-66）

ニュース

「花粉症について」 「健康なお口とは？」

講師：
田崎智巳さん（たたら介護薬局薬剤師）
吉田可奈子さん
（たたらリハビリテーション病院歯科衛生士）

たたらリハビリテーション病院 理念

1. 人権を守る無差別・平等の医療
2. 安全・安心・信頼の医療
3. 安心して住み続けられるまちづくり
4. ヘルスプロモーション活動の推進

しっかり噛めると生活の質が高まる

2月7日、いきいき八田地域交流スペースにて、今年度最後となる健康講座を開催し、20人が参加しました。

薬剤師のミニ講座では、今からシーズンを迎える花粉症の予防と対策について、たたら介護薬局・田崎薬局長よりお話し頂きました。ちょうど、新型コロナウイルスの流行でマスクが不足していることもあり、「昔ながらのガーゼマスクは効果があるのか？」など、マスクに関する質問が多く出されていました。

続いて「健康なお口とは？」と題して、たたらリハビリテーション病院歯科の吉田歯科衛生士より、虫歯・歯周病・“食べる力”が衰える「口腔機能低下症」など口に関係する病気と、その予防法についてお話し頂きました。



田崎薬剤師



吉田歯科衛生士

健康なお口のためには...

- ・ 毎日の歯磨き
- ・ 噛んで食べる食事
- ・ 毎日の口口の体操

<舌回し体操>

口を閉じて、舌の先で歯ぐきの表面をなぞるように舌をグルリと回す。右回り10回
左回り10回。

<あいうべ体操>

口を大きく開けて「あー」、口を横に広げて「いー」、口を突き出して「うー」、舌を「べー」と出す。1日30回を目安に。



次回「健康講座」開催のお知らせ。4月3日(金)14:00～いきいき八田地域交流スペースにて
内容：介護施設の話（予定） 参加無料、どなたでも参加いただけます。お気軽にどうぞ！