

口の健康度をチェック

口に水を含んで30秒ぶくぶくできるかやってみましょう。唇から水がもれたり、水を飲んでしまったら、口や顔の筋肉が衰えているサインです。舌や顔面の体操を実践しましょう。

元気な口を維持しよう

口の健康を保つことは、おいしく食事をとることや、会話をを楽しむなど、豊かな人生を送るために欠かすことができません。この機会に口の健康を見直してみましょう。

介護を予防するには、一人ひとりの取り組みや心掛けが大切です。

介護予防に取り組もう

問 保険健康課 ☎84-0320

いつでも気付いたときに
舌体操
特におすすめは食前！

舌で食べ物をもとめる働きが高まり、食べ物が気管に入ることを防ぎます。



口を開けて
舌の先に力を入れ
大きく動かす

- ①前/後
- ②右/左
- ③上/下



口を閉じて
舌で中から押す

- ①上唇/下唇
- ②右頬/左頬
- ③唇の内側を
グルッと回す

舌の動きや働きがよくなり、言葉をはっきり発音するのに役立ちます。また、唾液が出やすくなるので、口の中が乾燥しにくくなり、食べ物も残らないようになります。口を閉じて行う舌体操は、唇、頬、顎の動きも整えます。

顔全体を使う 目の向きもポイント

グー

チョキ

パー

フー

唇、頬など顔の筋肉を動かすことで、脳にほどよい刺激が伝わり、筋肉や神経を目覚めさせて、表情を豊かにします。また、顔に麻痺などがある場合は、その症状を改善させます。

いつでも気付いたときに
顔面体操
特におすすめは
朝の洗顔後！

気分良くすっきり目覚めることができます。

新茶

4月下旬から5月にかけて初めて出た新芽からとれる一番茶を「新茶」といいます。秋から春にかけて蓄えられた栄養が含まれ、香りが豊かで様々な効果があります。

効果1 脳の働きを活性化

緑茶に含まれるカフェインは記憶力や判断力など、知的な作業能力を高めます。

効果2 がん予防

苦味成分であるカテキンやポリフェノールが細胞のガン化を予防します。

効果3 高血圧予防

5月は気候が不安定で気圧が変わりやすく、血圧や水分調節など自律神経の調節が難しい時期です。体調を整えるために、飲食に気を配ることが大切です。

効果4 心筋梗塞・脳梗塞予防

血液の中の脂質を正常化して血管内での血栓をできにくくする働きがあります。

効果5 老化防止

体の酸化を防ぐカテキンは老化を予防します。紅茶やウーロン茶よりも製造過程で発酵させていないため、緑茶カテキンは効果がありません。また、体についた脂肪を燃焼させます。

効果6 口の衛生

虫歯の主な原因である口の中の細菌増殖を抑える効果があります。また、緑茶にはフッ素が含まれており、歯の表面を強くするとともに、フラボノイドが口臭を防止します。

食と健康ローカル旬の「新茶」で脳と体を活性化

問 保険健康課 ☎84-0320

「古民家ガーデン紋蔵」を存じですか？瀬戸屋敷のすぐ裏にある空き家になつていた茅葺き屋根の古民家を改修して、若者たちが中心となり運営しています。

ここには、県内各地からハンドメイド雑貨、パン、オーガニック野菜、ゆびヨガ、縄文カフェなど多種多彩なショップが数多く出店しています。毎月第2木・金・土曜日に「紋蔵フェス」を開催し、安心安全な自然にこだわった「食」と、古き良き日本の文化を楽しむ「ワイクシヨップ」により、美味しく楽しいひと時を過ごすことができます。また、会場内での買い物や飲食で排出されたプラスチック製包装容器を油に変換するという油化装置を設置しようというプランが進められていて、環境に優しい場所としても注目しています。

各ショップの方々はこの古民家を気に入ってくれたよつで、「元気ときれい」を同時に実現する新たな元気発信基地になりそうです。皆さんも出かけてみませんか？



日本一元気・きれい・健康な町を目指して
〈10〉

開成町長 府川 裕一

協働のまちづくり

問 自治活動応援課 ☎84-0315

自治会加入率100%を目指して



町内には13の自治会があり、自治会では地域でのふれあいの輪を広げ、お互いに助け合いながら、地域の課題解決に向けた様々な自主的活動を行っています。

多くの方の自治会加入は、地域の力をより強くし、親睦の輪をより大きくしていきます。自治会を活性化し、「協働のまちづくり」を進めるためには、より多くの皆さんの協力や参画が不可欠です。

自治会加入率100%を達成し、「日本一元気な開成町」を町全体で作上げましょう。

自治会加入につきましては、お気軽に自治活動応援課へお問い合わせください。

目指せ 日本一きれいな町！

グリーンカーテンで緑豊かなきれいな町に！

問 環境防災課 ☎84-0314

グリーンカーテンとは、植物を利用した自然のカーテンです。ゴーヤなどのツル性植物によるカーテンを窓際に作ると、温度が下がるので、夏場の電力消費削減に有効です。夏の厳しい日差しを遮り、葉と葉の間から抜けてくる風、目にも涼しくきれいな緑、そして野菜も収穫できる素敵なカーテンです。今年の夏はグリーンカーテンにチャレンジしませんか。

ゴーヤの苗を配付します

かながわ西湘農業協同組合から提供いただいたゴーヤの苗を30人に配付します。5月8日(木)から環境防災課で先着順に受け付けます。配付日は5月15日(木)です。

