

# 今、私たちにできること！～元気で過ごすために～

その2

新型コロナウイルス感染症の感染対策として、町民の皆さまには「3つの密を避ける」「マスクの着用」「こまめな手洗い」「体温測定」など感染拡大を防ぐご協力をお願いしています。特に高齢者や持病がある方は、新型コロナウイルス感染症にかかると重症化する可能性が高いと言われています。引き続き、自分や大切な方の命を守るためにも感染対策のご協力をお願いします。また、新型コロナウイルス感染症の感染対策の1つとして健康管理（規則正しい生活）も大切です。前回、お家で出来る運動をご紹介させていただきました。今回は、お家で出来る口腔ケアと食生活のポイント、脳トレーニングについてご紹介します。是非、実践してみてください。



～新型コロナウイルスやインフルエンザ等の感染症対策として～

## お口のケアとトレーニングで、感染症やお口の寝たきを予防しましょう！

手洗い・うがい・マスク+**毎食後、寝る前の歯磨き**が有効と言われています。長引く自粛生活で、噛む力・飲み込む力を落とさないよう、自宅一人でできるトレーニングをしましょう！

### 口腔ケアが大切です

口腔ケアとは、お口の手入れ、食べる、話す、表情を作るなどお口の機能を維持するための予防や治療のことです。お口の中の健康を維持するためにも口腔ケア（お口の手入れ・口腔体操）が大切です。

#### 《お口の手入れ》

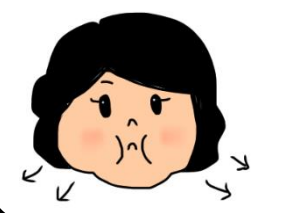
- ★毎食後の歯磨き  
お口の中の細菌を増加させないためには、毎食後の歯磨きが大切です。歯と歯の間を磨く歯間ブラシやデンタルフロスなどを使い、丁寧に磨きましょう。特に歯と歯茎の境目は歯周病の菌が増加しやすいため、注意して磨きましょう。
- ★舌の清掃  
舌の上についた白い汚れ(舌苔)を落とすことは、口臭の予防にもなります。舌を磨く専用のブラシも市販されていますので、活用してみてください。
- ★入れ歯の手入れ  
入れ歯を付けたまま歯磨きするのではなく、必ず外して磨きましょう。



#### 《口腔体操》

舌、唇、頬やのどの筋肉を鍛えることで、お口の機能や飲み込む力の維持・増進に繋がります。お口の寝たきを防ぐためにも口腔体操を毎日行いましょう。

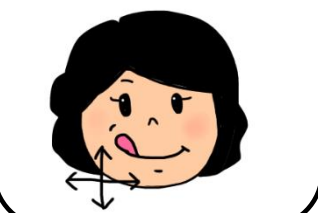
頬を膨らましたり、すぼめます。



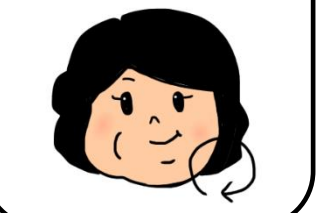
お口を大きく開け、舌を前に出したり、引っ込めます。



舌を出し、上下左右に動かします。



お口を閉じ、お口の中で舌を回します。



## ★早口言葉や歌を歌います

**早口言葉**  
 バナナ 生バナナ 七生バナナ  
 庭には二羽 ニワトリがいる  
 赤パジャマ 黄パジャマ 茶パジャマ  
 お綾や 八百屋に お謝り  
 打者 走者 勝者 走者一掃

お口を大きく開けて、舌をしっかりと動かしながらかお腹から声を出しましょう。最初はゆっくり、間違えないように。できたら少しずつスピードをつけて言いましょ。噛む力、飲み込む力がつてきます。

**御宿町はっきり言葉エクササイズ**  
 おいしいイセエビ パピプペポ  
 メキシコドリゴ タチツテト  
 サザエにほんしゅ カキクケコ  
 ラクダとおさんぽ ラリルレロ

「どんぐりころころ」や「権兵衛さんの赤ちゃん」のメロディーで歌ってみてください。皆さんもオリジナルで作ってみてくださいね！

監修：町内歯科医師 作成：歯科衛生士

## バランスの良い食事を心がけ、健康な身体をつくりましょう！

自粛生活で外出の機会が減ると、食べる意欲が減少して食事をぬいてしまったり、簡単なもので済ませてしまい食事のバランスがくずれてしまう場合があります。欠食せずしっかりと食べて、病気への抵抗力を向上させましょう。

### 主食・主菜・副菜のバランスが大切です

からだに必要な栄養素をバランス良くとり入れるためには、主食（ごはん、パン、麺など）、主菜（肉、魚、卵、大豆製品など）、副菜（野菜、きのこなど）を取り揃えて食べることが大切です。たんぱく質が豊富な鶏肉を使った主菜レシピと、野菜をたっぷり使った副菜レシピを紹介するので、ご活用ください。

#### 【鶏のから揚げ香味酢かけ】

- 【材料】 4人分  
 鶏もも肉 240g 酒 大さじ2  
 しょうゆ 小さじ1 片栗粉 大さじ3  
 キャベツ 小1/2 パプリカ(赤) 1/4個  
 揚げ油 適宜  
 (香味酢)  
 長ねぎ 12cm しょうが 10g  
 酢 大さじ4 だし汁 大さじ2  
 しょうゆ 小さじ2 砂糖 小さじ2



- 【作り方】  
 ①鶏肉は一口大に切り、酒としょうゆに10分ほど浸す。片栗粉をまぶして、170～180℃の油でカラッと揚げる。  
 ②キャベツとパプリカは千切りにし、合わせて冷水に放した後、水気を切る。  
 ③器に②の野菜を敷き、そのうえに①を盛り、香味酢をかける。



#### 【ミネストローネ】

- 【材料】 4人分  
 玉ねぎ 1個 にんじん 1/2本  
 ジャがいも 1個 キャベツ 大3枚  
 ベーコン 3枚 オリーブオイル 小さじ2  
 にんにく 1片 固形スープの素 2個  
 水 600ml トマト水煮缶 1/2缶  
 パセリ 少々



- 【作り方】  
 ①玉ねぎ、にんじん、ジャがいも、キャベツは1cm角に切る。  
 ②ベーコンは1cm幅に切り、にんにくはみじん切りにする。  
 ③鍋にオリーブオイルとにんにくを入れ、火にかける。にんにくの香りが立ったら、ベーコンを加え炒める。  
 ④③に①、②を加え、全体に油がなじむまで炒め、水と固形スープの素を加え、蓋をして約20分煮込む。トマト水煮缶をつぶしながら加え、弱火で更に15分煮てから器に盛り、みじん切りにしたパセリを散らす。

作成：管理栄養士

# 間違い探し（脳トレーニング）



皆さん、自粛生活でお家で過ごす時間が多くなり、頭を使う機会が少なくなっていないですか？お家で過ごす時間が多くなった今こそ、脳トレーニングで脳を活性化させましょう！今回は、三育学院大学の看護学生が「間違い探し」を作成しました。新型コロナウイルス感染症によりお家で過ごすことが多くなった皆さんに何かできることはないか考え、一生懸命作成していただきました。是非、挑戦してみてください！

★2枚の絵は、違うところが全部で7か所あります。探してみてください！

※色の濃さが違うところは、間違いの答えに入らないです。

★上の絵の中に人間や植物以外の生き物は何種類ありますか？数えてみてください！

