

こんにちは！

東栄町地域包括支援センターです

お口のケアをしましょう

唾液には、口の中を清潔に保つ、食べ物の味を感じやすくする、歯を守る、免疫機能をサポートする、消化を助けるなど、多くの役割があります。

今回は、唾液の分泌をよくするマッサージを紹介します。

ぜひ、やってみてください。

①耳下腺マッサージ

指数本を耳の前（上の奥歯のあたり）に当て、10回ほど円を描く様にマッサージしていく。



②顎下腺マッサージ

顎のラインの内側のくぼみ部分3〜4か所を親指で順に押していく。目安は各ポイントを5回ほど。



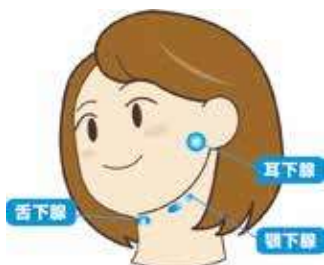
③舌下腺マッサージ

顎の中心あたりの柔らかい部分に両手の親指を揃えて当て、10回ほど上方向にゆっくり押し当てる。



猛暑が過ぎ、食欲の秋になりました。今まで3回紹介したお口の体操に加えて、唾液がよく出るマッサージも行うことで、安全に美味しく、食事を摂り健康維持に繋がっていくといいですね。

ぜひ、起床時・食事の前にやってみてくださいね。



出典：公益社団法人 日本歯科医師会

問合せ先 東栄町地域包括支援センター

☎76・1740

地域おこし協力隊活動報告

東栄町にもクマはいる?!

こんにちは。地域おこし協力隊の小川晴那です。経済課に所属し、鳥獣被害対策の普及啓発に取り組んでいます。実は大学時代、ツキノワグマ研究サークルに入り、6年間クマを追いかけていました。クマも人も大好きです。

愛知県は全国に比べてクマが少なく、年間20件ほどの目撃報告しかありません。東栄町では毎年2〜3件、「あれはクマかも?」という目撃があります。

秋は、クマにとって冬眠前にたくさんエサを食べたい時期。ドングリが豊作なら山で満腹ですが、不作の年は人里まで下りてきて、柿や栗を見つけると夢中で食べてしまいます。一度その味を覚えると、記憶力のいいクマは「ここに行けばごちそう!」と忘れず、毎年やって来るようになります。

東栄町は今のところ、人とクマがうまくすみ分けできている

ように感じています。この関係を

保つためには、人の側がひと工夫。「クマさん、こっちに寄らんね」と伝える代わりに、鈴やラジオで自分の存在を知らせたり、庭の柿や栗を放置しない、残渣を片づけることが大事です。クマの生態や、もし出会ってしまったときの対応は「けもの通信」10月号をご覧ください！

写真は奥飛騨クマ牧場のクマです。



問合せ先 経済課 ☎76・1812