

晴嵐あんしん長寿相談所だより

晴嵐あんしん長寿相談所（晴嵐地域包括支援センター）は、富士見・晴嵐学区にお住まいの高齢者を対象とした相談窓口です。

こんなときはお気軽にご相談ください

介護保険を申請したい
足腰が弱って生活が大変になった
物忘れが増えてきた
病院から退院するが、家での生活が心配
一人で暮らす親のことが心配
お金の管理が難しくなってきた
サロンで介護予防、認知症、健康づくりなどについての話をしてほしい



様々な相談他、講座等もお受けします！

★晴嵐あんしん長寿相談所★

住所：大津市粟津町1番18号

電話：077-534-2661 / 077-534-2662

FAX：077-534-2664

＜開所時間＞

9：00～17：00

（土日・祝祭日、年末年始除く）

平日夜間、休日の緊急時の連絡先

■大津市役所代表

電話：077-523-1234

担当学区：富士見・晴嵐



来所相談される方は可能な限り事前
にご予約をお願いいたします。

あんしん長寿相談所で休日相談を行っています！

毎月第2土曜日と第4日曜日に、市内で一ヶ所開所して休日相談を実施しています。

＜実施時間＞ 9時～17時まで（12時～13時除く）の間で1時間毎の予約制

＜相談方法＞ 窓口または電話

＜予約方法＞ ①電話：休日相談実施のあんしん長寿相談所へ

開庁日の9時～17時（実施日の前開庁日まで）



②インターネット：「あんしん長寿相談所休日相談予約」で検索

実施日の2日前までに申し込み。

二次元コードからも予約が可能です。

※相談日や相談場所など詳細については大津市ホームページをご覧ください。



「堅い物が食べにくい」、「お茶や汁物でむせる」、「口の乾きが気になる」ということはありませんか？

それはお口の機能が低下しているサインです。いつまでもおいしく食事を楽しむために日頃からお口と歯を健康に保ちましょう。

お口と歯を健康に保つポイント

丁寧な歯磨き

毎食後の歯磨きで口の中を清潔にし、むし歯や歯周病を予防しましょう。

噛みごたえのあるものを食べる

噛みごたえのある食品を食べることで、お口周りの筋トレになります。また、よく噛んで食べることは、脳を刺激するため認知症予防にもつながります。

定期的な歯科健診

自覚症状はなくても、健診によってむし歯や歯周病、口腔機能の低下が明らかになることがあります。定期的に歯科医院を受診し、お口の状態をチェックしてもらいましょう。

お口をうるおす唾液腺マッサージ

年を重ねるにつれ、唾液が出にくい傾向があります。唾液が少ないと、お口の中の清潔も保ちにくく、口臭や歯周病の原因になります。



お口の渇き、お薬の飲み込みにくさを感じたらトライしてみてください

唾液腺マッサージ

唾液は元気の源！



唾液の役割

- ▶ 口の中の乾燥を防ぐ
- ▶ 口の中をきれいにする
- ▶ 食べ物を飲み込みやすくする
- ▶ 消化を助ける

唾液腺の場所

ぜっかせん
舌下腺

じかせん
耳下腺

がっかせん
顎下腺

1



くるっ
くるっ

耳下腺への刺激…10回

人差し指から小指までの4本の指を頬（上の奥歯の辺り）にあて、前に向かって回します

2



ぎゅう
ぎゅう

顎下腺への刺激…5回ずつ

親指を顎の骨の内側（柔らかい部分）にあて、顎先に向かって5箇所くらい順番に押します

3



ぐっ
ぐっ

舌下腺への刺激…10回

両手の親指を揃え、顎の真下から舌を突き上げるようにゆっくりと押します



食前に唾液腺マッサージを行うと、お口が潤い食事の味わいがより豊かになります！
（ただし、効果には個人差があります）

作成：大津市保健所健康推進課
☎ 077-528-2748

