

## ブクブクうがいのすすめ

昔から冬を迎えると、巷では手洗い、うがいがインフルエンザの感染予防といわれていました。現在厚労省ではインフルエンザの感染予防からうがいを外しています。喉の粘膜に付着したウイルスはガラガラうがいによって取り除けません。それは昨今のコロナ禍にても同様です。現在当院歯科では治療の初めに含嗽剤でのブクブクうがいをお願いしています。これはコロナウイルス院内感染予防の意味合いと患者さん

ご自身のためでもあります。ブクブクする物理的な力と水で、細菌やウイルスを洗い流すのです(+薬剤による薬効で)。口腔疾患の予防のために出先で歯磨きができない時はぜひブクブクうがいをいたしましょう。それが感染症予防にも通じます。

(笠幡病院歯科口腔外科 部長 葛西ひとみ)

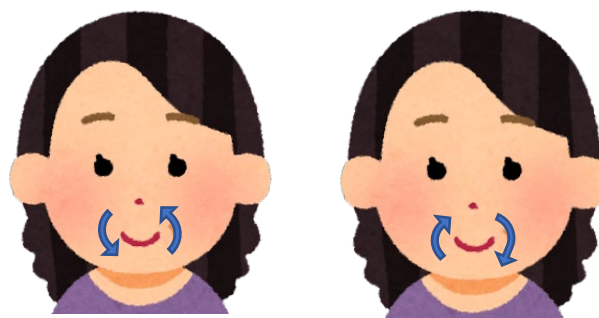


## 素敵な笑顔のためのケア方法♪

コロナで始まったマスク生活も2年が経ちます。マスクをすると、あまり表情を表に出さずに会話をしがちです。しかし表情筋は使わないと衰え、顔のたるみや老化に繋がります。

ほうれい線は頬のたるみが出ることにより深くなっていきます。舌で口の周りや目から口につながる筋肉を鍛えることでたるみを予防、改善していきましょう。

## ～ほうれい線のケア～



- 1 口を閉じたまま、舌でほうれい線を口の中からなぞるように右回りに動かします。
- 2 左回りもゆっくりうごかします。

1周3秒

10周(右、左それぞれ)×2セット

## 要介護高齢者手当【川越市限定】

川越市独自の手当として、『要介護高齢者手当』があるのをご存じでしょうか。該当する方は支給申請をすることで手当を受けることができます。

### 【対象者】

下記のいずれにも該当する方

- 川越市内に住所を有する在宅の65歳以上の方
- 要介護3～5の認定を受けた方

【支給額】 月額 8,000円

【支給月】 年3回(4・8・12月末)

本人名義の口座に振り込まれます

【申請先】川越市役所高齢者いきがい課

持ち物:要介護高齢者の預金口座のわかるもの

※出張所、市民センターでの申請はできません

※市のホームページよりオンライン申請が可能です

※申請した月分より支給が開始されます

詳細・ご不明点については  
川越市高齢者いきがい課  
へお問い合わせください

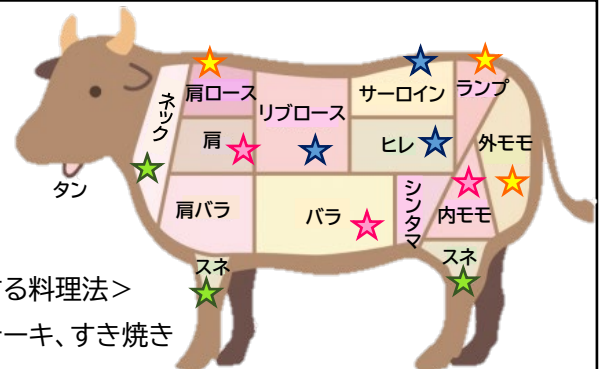


## お肉を美味しく食べましょう！

たんぱく質は、身体を作るために重要な栄養素です。肉類、魚類、卵類、大豆製品、牛乳・乳製品をまんべんなく摂りましょう。年齢を重ねると「肉は硬いから」と敬遠しがちですが、次のような工夫をすることで軟らかく仕上がります。

- 繊維を壊す:筋切りする、肉をたたく
- 酵素を利用する:おろした玉ねぎ、生姜、味噌、塩麴などに漬ける
- 酸を利用する:レモン汁、ヨーグルト、ワインなどに漬ける、酢を加えて煮る

イラストのように部位の特徴に合う料理にすることも美味しく食べるコツです。



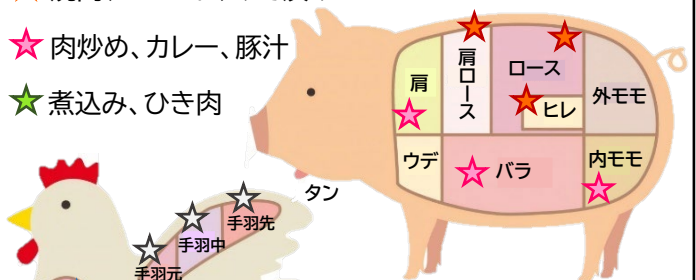
<適する料理法>

★ステーキ、すき焼き

★焼肉、ロースト、みそ漬け

★肉炒め、カレー、豚汁

★煮込み、ひき肉



★とんかつ、ソテー

★唐揚げ、焼き物、カレー

★水炊き

★揚げ物、スープ



## 医療法人社団哺育会 笠幡病院

所在地:〒350-1175 埼玉県川越市笠幡 4955 番地 1

TEL.049-232-1231

院長:福留 健之

1年間、ご覧いただき  
ありがとうございました！  
不安な日々が続きますが、  
皆さまのご健康とご多幸を  
心よりお祈りいたします。

