

# 泉区在宅医療相談室たより



TEL 045-382-9810 FAX 045-382-9811

Mail:soudan-izumi@chic.ocn.ne.jp

Vol.10  
2021年10月

金木犀の香りが漂う時期となりました。

緊急事態宣言は解除となりましたが、まだまだ気を緩められない日が続きます。

秋風となり風が冷たくなってきていますが、こまめに換気をしながら、手指消毒と合わせて感染対策を継続していきましょう。

9月20日は敬老の日でした。

全国に86000名余りの100歳以上の高齢者がいらっしゃいます。

その9割は女性です。泉区には100名（令和3年1月1日現在）。約9割が女性です。

国内最高齢者は118歳の女性だそうです。車いすに座り食べたり飲んだり笑ったりとお元気な様子です。コロナ禍で活動量が減少していますが、おうちの中で出来る活動を楽しみましょう。マスクをしていると口周りが緩んできます。マスクの中で口を尖らす、口角を挙げる、あごの骨を優しくさする等、口の周りの筋肉を刺激しましょう。

## 【眼輪筋】

目元のたるみ・シワに関わる筋肉

## 【前頭筋】

ぼつちりした目元・額のシワに関わる筋肉

## 【頬骨筋】

ほうれい線や頬のたるみ、クマ、くすみに関する筋肉。キレイな笑顔を作ります。

## 【頬筋】

ほうれい線や頬のたるみ、クマ、くすみに関する筋肉。キレイな笑顔を作ります。

## 【口輪筋】

口元のたるみ・シワに関わる筋肉

## 【口角下制筋】

口元・あごのシワに関わる筋肉



お顔の筋肉はつながっています。

口をとがらせると口輪筋・頬骨筋・頬筋が刺激されます。目をぎゅっとつぶったり大きく見開いたりすると眼輪筋・前頭筋が刺激されます。

お口と目を一緒に動かすことでお顔全体の刺激になりますのでやってみましょう。

マスクなし生活に備えておきましょう。

さらに手もグー・パーや肩の上げ下ろしなどを一緒にするとよりいい運動になるでしょう。

## 定期受診していますか？

コロナ禍のため受診を控えてしまっていないですか？

日頃の健康管理も兼ねて、かかりつけ医に受診していたと思います。

受診を控えていた方も定期受診をまた始めましょう。

クリニックの待合室での会話を避けましょう。

各クリニックでも感染対策を行っています。

受診後、自宅での手洗い・うがいを励行してください。

ご自分の健康管理をするためには定期検査も大切です。

採血の結果などは数字として結果がわかりますので管理するうえでの目安になります。これから冬に向けてインフルエンザも加わりますので、感染対策は継続していきましょう。

かかりつけの先生と一緒に健康管理できるといいと思います。

