

梅雨も明け、子ども達の黒くなる肌に目を細める季節がやってきました。  
突然ですが、江戸時代の平均寿命をご存じですか？



ちなみに、縄文時代は約31歳、室町時代は約33歳、  
明治時代は約43歳だそうです。  
正解は約45歳です。

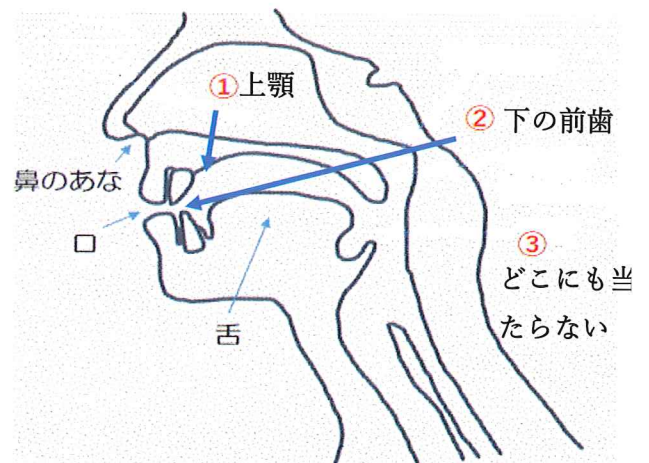
現代は“人生100年時代”の言葉もありますが、これ  
からさらに寿命が延びることが予想されています。長生き  
し、人生を楽しみ、最後はコロリと逝く（ピンピンコロ  
リ）が理想ですよね。

しかし、実際にはピンピンコロリで逝けるのは10割の  
内1割と言われ、2割の方がある日突然病気で倒れ要介護になると言われています。そして、残  
りの7割の方は急に寝たきりになるのではなく、少しずつ身体が衰えていくと言われています。  
この衰えを「フレイル」と呼びます。

今回は、いくつかあるフレイルの中から「口腔フ  
レイル」について診断テストと予防体操をご用意し  
ましたので、気になる方はぜひ試してみてください  
な。

まずは、診断テストです。（右図）

舌の当たる位置が①なら正常、②・③なら筋力の  
衰えがあります。

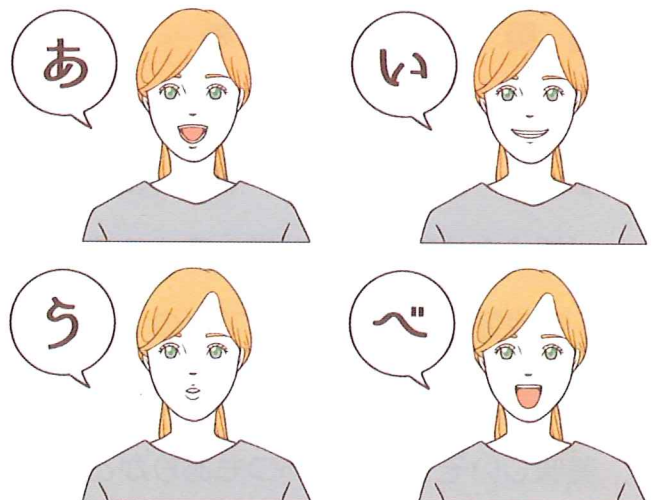


続いて、口腔フレイルの予防体操をお伝えしま  
す。

やり方の手順は4つ

- ①.「あー」と言いながら喉の奥が見えるくら  
い大きく口を開く。
- ②.「いー」と言いながら前歯が見えるくらい  
口を思いきり横に広げる。
- ③.「うー」と言いながら唇を前に突き出す。
- ④.「べー」と言いながら舌先を思いきり前へ  
伸ばす。

①～④をゆっくり10回繰り返すだけです。  
これを朝昼晩の1日3回行います。  
自身の健康のためにもぜひ試してみてください  
な。



## ■只見町地域づくりサロン事業！

## 榎戸おたのしみ会を紹介します！！

昨年度は集会所の建て替え工事でしたので、令和2年11月以来、1年と7か月ぶりのサロン活動となり、顔見知りの皆さんが集まり楽しいひと時を過ごされました！

映像を見ながら体操中

集合写真



大きな窓と段差のないそれぞれの活動に合ったスペースが広がっていました！

広げよう つなげよう 地域支え合い

みんなの声かけが  
大事だね。

話を聞いてもらうだけで  
気持ちが楽になるわ。

互いに助け合い親切をつくし楽しい町をつくりましょう

只見町町民憲章



## ■ご寄附お礼

・社会福祉事業（介護事業）のためにご寄附を頂きました。

沖 菅家 ツギエ 様（故 菅家 誠也 様のご遺志として）  
亀 岡 齋藤 美恵子 様（故 齋藤 直一 様のご遺志として）  
小 林 小 椋 仁 様（故 小 椋 ますみ 様のご遺志として）  
小 林 渡部 欣也 様（故 渡部 敦 様のご遺志として）



・株式会社美馬生コン様より「タオル」をいただきました。

・奈良屋様より毎年7月7日の「そうめんの日」に合わせて、今年もそうめん「清鶴麺」をいただきました。町内の各福祉施設へ配らせていただきました。

美味しいそうめんをいつもありがとうございます。

誠にありがとうございました。大切に使用させていただきます。