

今月のテーマ

6月4日～10日は歯と口の健康週間

ほおっておくと怖い「おロポカン」

「お」 「ロポカン」とは、安静時に口が開いている状態のことです。「口唇閉鎖不全症」ともいいます。

本来、人は鼻呼吸をしていますが、口呼吸をしていると口を閉じられなくなります。子どもの場合、口周りや舌の筋肉がうまく育っていないこ

とが原因で口を閉じられない場合もあります。

口呼吸をしていると、インフルエンザや新型コロナウイルス感染症、風邪などの感染症にかかりやすく、むし歯や歯周病のリスクが高まるほか、歯並びなどによくない影響を与えることがわかっています。

また、アレルギー症状や慢性鼻炎でも、おロポカンになってしまう可能性があります。アレルギーや鼻炎を治療して症状を抑えることがおロポカン（口唇閉鎖不全症）の治療にもつながります。

◎あいうべ体操

呼吸の改善には「あいうべ体操」が効果的です。これは口の周りや舌の筋肉を鍛える簡単な運動です。

1日30回を目安に行うことで舌が正しい位置におさまるようになり、自然と鼻呼吸に戻すことができます。また、イビキや誤嚥の予防にもつながりますので、ぜひ試してみてください。

▼詳しくは、みらい健康課 ☎ 33-0355（ ）までお問い合わせください。

< あいうべ体操 >

- ①「あー」と口を大きく開ける
- ②「いー」と口を大きく横に広げる
- ③「うー」と口を強く前に突き出す
- ④「べー」と舌を突き出して下に伸ばす

※①～④を1回として、1日30回を目安に行いましょう。

Cooking

楽しく、おいしい
簡単料理 ♪ その212

管理栄養士
島博子

今月のお料理

市販の水餃でお手軽に♪

れんこんののりマヨ炒め

今 回は、れんこんののりマヨ炒めのご紹介です。真空パックやカットされた水煮れんこんで手軽に作ることができ、賞味期限が2～3か月と長めなので買い置きしておくと便利です。

れんこんにはビタミンC、カリウム、ポリフェノールの一種であるタンニンが含まれます。また、れんこんに含まれるビタミンCはさつまいもと同様に、まわりのでんぷんに守られるので、加熱しても壊れにくいのが特徴です。

【作り方】

- ① れんこんは薄いちょう切りにし、酢水に漬けておく。大きい場合は、さらに半分に切る。
- ② ベーコンは1センチ幅に切る。
- ③ A を合わせておく。
- ④ フライパンで①②と③の半量で炒め、焼き色がついてきたら、③の残りを加えてさっと炒める。(最後は炒めすぎに注意)
- ⑤ 仕上げに青のりを振り入れ、全体になじませる。

【材料（2人分）】

- れんこん … 50g
ベーコン（ハム、ちくわ可） … 12g
マヨネーズ … 大さじ 1/2
しょうゆ … 小さじ 1/2
A おろしにんにく（チューブ可） … 少々
青のり（あおさ） … 小さじ 1～2

Cooking

Calendar

Health June Calendar

6月の健康カレンダー

6月の休日救急当直医

日	病 院 名	診療科目
1日	すずきこどもクリニック ☎(28)0111	小児科
	小 山 医 院 ☎0597(89)2701	内・小児科
8日	熊野路クリニック ☎(21)2110	内 科
	西久保内科クリニック ☎05979(3)1155	内 科
15日	くろしお耳鼻咽喉科 ☎(22)3387	耳鼻咽喉科
	協立内科外科医院 ☎0597(89)5035	内・外科
22日	かじの内科クリニック ☎(38)8010	内 科
	原 田 医 院 ☎0597(88)0035	内 科
29日	笹屋内科外科 ☎(21)2917	外 科
	五 郷 診 療 所 ☎0597(83)0356	内 科

※ 変更する場合がありますので、事前に電話連絡のうえ受診してください。
※ 診療科目が異なる場合は、三重県救急医療情報センターコールセンター（☎059-229-1199）にご相談ください。
※ 今月は、相野谷診療所の休診日はありません。

子どもとお母さん（会場：御浜町福祉健康センター）

日	内 容 と 開 催 時 間
26日	4か月児健診 午後1時15分～ 10か月児健診

子どもとお母さん（会場：きほう健康ぶらざ）

日	内 容 と 開 催 時 間
10日	7・8か月離乳食教室 午前10時～11時
12日	1歳2か月児歯科健診 午前9時～ 1歳8か月児歯科健診
13日	パパママ教室 午後7時～8時30分
19日	2歳6か月児歯科健診 午後1時15分～
20日	1歳8か月児健診 午後1時～ 3歳児健診

子どもとお母さん（会場：子育て支援センター）

日	内 容 と 開 催 時 間
13日	育児・栄養・歯みがき相談 午前10時～11時
24日	子ども歯みがき相談 午後2時45分～3時45分

※ 詳しくは、役場みらい健康課 ☎ 33-0355（ ）まで。

介護予防事業（対象：65歳以上の方）

日		会 場 と 開 催 時 間
◆ チェアエクササイズ		
4・11・25日	きほう健康ぶらざ	午前9時15分～10時15分
6・13・20日	大里多目的集会所施設	午前9時15分～10時15分
◆ まちかどエクササイズ		
4・11・25日	きほう健康ぶらざ	午前10時30分～11時30分
6・13・20日	神内福祉センター	午前9時15分～10時15分
		午前10時30分～11時30分
◆ スポーツボイス(しっかりコース)		
3・17日	まなびの郷	午前9時30分～10時30分
		午前10時45分～11時45分
◆ スポーツボイス(ゆったりコース)		
10・24日	まなびの郷	午前9時30分～10時30分
◆ プールを利用した介護予防事業水中ウォーキング		
①4・18日	ピーアップシングウ	午前11時～午後1時
②11・25日		

※ 送迎バスは、①は鶴殿方面、②は井田・相野谷方面のルートです。

介護予防事業（対象：65歳以上の方）

日	会場と開催時間
◆ 小さなボールをつかった健康運動教室	
5日	鶴殿地域交流センター 午前9時30分～10時30分 午前10時30分～11時30分
12日	中村多目的集会施設 午前10時～11時
18日	成川生活改善センター 午前10時～11時
19日	平尾井生産活動センター 午前10時～11時
25日	鮎田構造改善センター 午後1時30分～2時30分
26日	井田公民館 午前10時～11時
◆ スマイルヨガ	
6・13・20日	鶴殿福祉センター 午前10時～11時 午前11時15分～午後0時15分
◆ スマイルアップ体操	
①4・18日	神内福祉センター 午前10時～11時
②11・25日	

※ すべての介護予防事業は予約が必要です。詳しくは、きほう健康ぶらざ ☎ 29-3511（ ）まで。