



マスクをしたままでできる

# お口の体操



～ 唇や舌、頬やのどの筋力アップをすることは全身の健康へとつながります。  
美味しく安全に食べて健康に過ごしましょう ～

①唇をとがらせ前に突き出す **ゲー**

②左右にしっかりと引く **チョキ**

③大きく開ける **パー**

唇を閉じ、唇の内側で舌をぐるぐる回す

①頬をふくらます

②頬をへこませます

③左右交互に頬をふくらます

④唇をしっかりと閉じ上下交互に唇をふくらます

### 開口訓練

- ①口を最大限に大きく開ける
- ②10秒間 保持する
- ③10秒間 やすむ
- ④②③を繰り返す

●顎関節症の人や、あごが外れやすい人は、注意して行いましょう

### 前舌保持嚥下訓練 (ベロ出しごっくん)

- ①舌を少し前に出し、唇を閉じる(舌を強く咬まないよう注意しましょう)
- ②そのまま、つばをゴックンと飲み込む

★上手にできるようになったら「ゴククー————ン」と、飲み込む途中で数秒保ってみましょう

空気を漏らさないようにするのがポイントです!

食べ物を食べながら行ってはいけません

食前や空き時間に  
5回～10回  
行いましょう

監修：戸原 玄 教授  
東京医科歯科大学  
摂食嚥下リハビリテーション学分野  
発行：日本歯科衛生士会  
制作協力：熊本県歯科衛生士会  
イラスト：福岡県歯科衛生士会

○上のQRコードから、「お口の体操」のリーフレットをダウンロードすることができます。  
【お問い合わせ】健康福祉課 健康づくり室 電話：0547-56-2224

## 町内の光インターネットサービスの提供会社が**変更**になります

令和3年4月1日から、町内の光インターネットサービス提供会社が東海ブロードバンドサービス株式会社から**中国ブロードバンドサービス株式会社**に代わります。  
変更に伴い、各種インターネットサービスの提供や回線設備の運用管理、お問合せについては中国ブロードバンドサービス株式会社が行うこととなります。

### ① 新しいサービス提供会社

中国ブロードバンドサービス株式会社(通称：CBBS)



- インターネットの通信速度改善
- 利用者ニーズに合わせた、サービス提供
- 地域人材活性化事業を展開

電話：050-5535-5500  
(受付時間 10:00～17:30)  
mail : info@cbbs.jp

### ② 提供事業者変更までのスケジュール

令和2年	12月	○ 運営事業者の変更に伴うお手続き方法を随時お知らせ ○ 案内通知はCBBSから直接、契約者のお宅に郵送
令和3年	1月	
	2月	各種設定変更が必要な利用者には訪問サポート
	3月	
	4月1日	サービス提供者切替え・サービス開始

### ③ やませみネットをご利用の方へ

- 現在、お使いのメールアドレスは継続して使用することができます。
- 事業者変更に伴い、手続きが必要となります。CBBSから手続きに係る案内がありますので、ご承知ください。

○お問い合わせ  
情報政策課 情報政策室  
☎ 0547-56-2232