

# よりそい、便り

2026年  
3月  
No.67

## 健康長寿プロジェクトご来場ありがとうございました！

2月4日、第12回健康長寿プロジェクトを開催しました。今回は東苗穂にじい  
ろ歯科クリニックの松原院長に『食べるを支える 最後まで』と題してご講話い  
ただきました。講話の中で誤嚥や窒息を防ぐために、飲み込みを鍛えることが  
大切であるとお話がありました。講話内で紹介された運動を紹介しします。ぜひ取  
り組んでみてください。ご来場いただいた皆さん、ありがとうございました！



### ほっぺたの運動

効果：口まわりの筋力向上、唾液の分泌を促す



★唇の力、頬の力と、舌の側面の力がつきます。

### ノドの筋トレ

効果：「ゴックン」の筋力向上



★首の前側の筋を使うことで、気管を閉じる筋肉を鍛えます。

### ペットボトル潰し

### 舌の運動

効果：飲み込むパワーの向上



お口を大きくあけて、舌を前後に出したり引込めたりします。  
舌をできるだけ前に出して、そのまま左右に動かします。  
くちびる全体を締め回すように、舌先で円を描きます。

## ゆうばり寒太郎まつり 参加



2月22日に友酉市場で行われた『ゆうばり寒太郎まつり』に参加させていただきました。「病院の売店さん」と協力して出店し、豚汁を販売。大変多くの方にお買い求めいただきました。ご来場ありがとうございました！



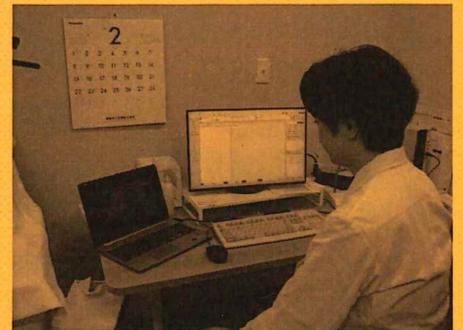
## 南部地区 オンライン診療



2月より南部地区にお住いの患者様を対象に濱津先生(総合診療科)のオンライン診療が始まりました。病状が安定していて検査が不要な患者様が対象です。ご希望の方はお問い合わせください。



南部コミュニティセンターには看護師が伺い、血圧測定などを行います。



## こじか保育園だより

例年よりも積雪量が少ない夕張ですが、子どもたちは雪遊びを楽しんでいます。冬は普段いけない場所も行くことができるので毎日冒険です。

園児募集中!! 見学随時受付中!  
☎0123-57-7660



## リハビリ室トレーニングマシン体験会

※事前予約制 ※利用料金1回100円

3月31日(火) ①9時～ ②11時～ ③14時30分～ ④15時30分～

