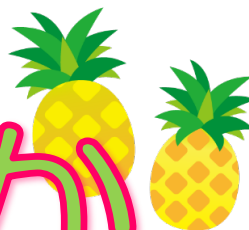


ぽかぽか



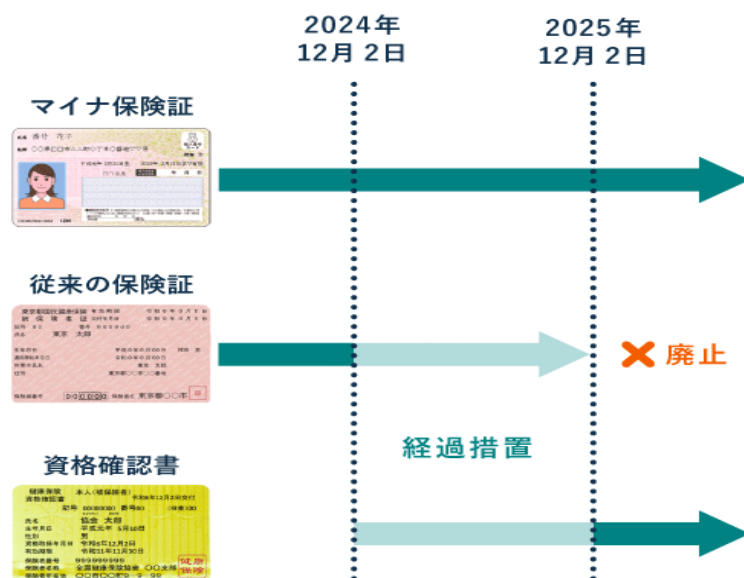
令和7年7月
☆ 第71号 ☆
協和中央病院
医療福祉支援相談室発行

～ マイナンバーカードを作らないと、 もう病院で診察してもらえないの？～

2024年12月2日から、従来の「健康保険証」は新規発行と再発行ができなくなっております。お手持ちの健康保険証は、最長で2025年12月1日まで利用可能ですが、それ以降は「**マイナ保険証**」を使うのが基本となっています。従来の「健康保険証」が使えなくなりますが、新たに送付される「**資格確認書**」で、これまで通り受診ができます。

※「**マイナ保険証**」とは、マイナンバーカードを健康保険証として利用する仕組みです。

健康保険証廃止のスケジュールと経過措置



※お手持ちの従来の健康保険証・資格確認書とイラストとは異なる場合があります。

健康保険証の有効期限が切れたら「**マイナ保険証**」か「**資格確認書**」のどちらかが必要です。

「**資格確認書**」は、「**マイナ保険証**」の登録をしていない方へ自動的に送付され、従来の健康保険証と同じように病院などの窓口で使えます。

※詳しくは、各市区町村窓口へお問い合わせください。



～ お口の体操で健康に ～



「硬いものが食べにくくなった。」「食事の時にムセやすくなった。」「活舌が悪くなった。」などといった症状はありませんか？
それ、お口の機能が低下しているサインです。
お口の機能低下を放置すると、低栄養、筋力低下、肺炎、認知機能低下など、全身の健康を損なうことにつながります。
今回は、色々ある対策の中の一つ「**パタカラ体操**」をご紹介します。

パタカラ体操

「パタカラ」体操には「ごっくんする力」を高めるだけでなく、いびきや歯ぎしりの改善・だ液の分泌が増える・表情が豊かになる・入れ歯が安定するなど、様々な効果があります。毎日の習慣にして、健康なお口を維持しましょう！

目安：5回発音×3回



パ

唇を開け閉めする力を強くします

弱くなると 飲んだり吸ったりするのが難しくなります

発音のコツ

大きく破裂するように！

タ

舌の先の力を強くします

弱くなると 食べ物がつぶせなくなり飲み込みにくくなります

発音のコツ

強く「タッタッタッ！」

カ

舌の奥の力を強くします

弱くなると 飲み込むことが難しくなります

発音のコツ

舌の根元をのどに押しつけるように！

ラ

舌を巻く力を強くします

弱くなると 食べ物をのどの奥に送りにくくなります

発音のコツ

舌をしっかり巻いて！

パ

口唇を閉じる



パ・パ・パ・

タ

口唇に舌先をつける



タ・タ・タ・

カ

口唇の奥に舌の付け根付近をつける



カ・カ・カ・

ラ

巻き舌にして口唇に押し当てる



ラ・ラ・ラ・

- ①息がのどに当たるように強く吸って止め、3つ数えてから吐く
- ②「パ・パ・パ、タ・タ・タ、カ・カ・カ、ラ・ラ・ラ」とできるだけたくさん口ずさむ
- ③「ア～」とできるだけたくさん声を出す

歯8020テレビ

お口のトレーニング

<https://www.jda.or.jp/tv/15.html>



（出典：（一社）福井県歯科医師会 福井県在宅口腔ケア応援センター）



編集後記



今号のぽかぽかは「マイナ保険証」と「お口の体操」について掲載しました。

これから暑い日が続く、食が進まない季節とは思いますが、今年は土用の丑の日が、7月19日と7月31日の2回あります。身体を労り、栄養たっぷりの鰻などを食べ、水分補給も忘れずに暑い夏を乗り切りましょう！

（脇田・五十嵐・清水・中埜）

★ ご意見・ご連絡先 ★

社会医療法人 恒貴会 協和中央病院
医療福祉支援相談室
発行責任者 池田 玲子

〒309-1195
茨城県筑西市門井1676番地1

TEL 病院代表 0296-57-6131
医療福祉相談直通 0296-57-7230
居宅介護支援直通 0296-57-7205
（休日・夜間 090-6935-3337）

FAX 0296-57-7092（直通）
URL <http://www.kyowachuo.jp>
Eメール renkei@kokikai.com

