

福祉マップ事業だより (第28号) 屯田二番通東町内会

—お互いに支えあう、誰もが安心して暮らせる町内会を目指して—


◇ あなたのお口は、健康ですか？

お口は、「息をする」「食べる」「話す」など人間にとって極めて大切な役割をしています。去る12月8日(金)開催の「すこやか体操教室」において、講話「口腔予防」(講師 札幌百合の会病院 言語聴覚士 志村かおり)の中で配布された資料から、その一部を紹介いたします。

○ お口周りの筋肉を鍛えよう!

1. 首回りの体操

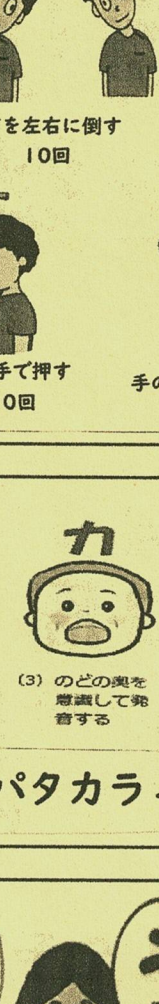
筋肉を
耐えよう!



深呼吸 3回
肩の上下運動 10回
首を左右に倒す 10回
首を左右にひねる 10回
首を左右に回す 10回
おでこを手で押す 5秒×10回
手のひらのこの辺で押す

2. お口周りの体操

パタカラ
体操




パ タ カ ラ

(1) しっかりと口を閉じて発音する
(2) 舌を上あごにくっつくように発音する
(3) のどの奥を意識して発音する
(4) 舌をまるめるようにして発音する

パタカラ・パタカラ・パタカラ・パタカラ・パタカラ × 5回

3. あいうべ体操

ひとつの音に
1秒以上



あ い う べ

①「あー」と口を大きく開く
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

◎ 「すこやか体操教室」に参加してみませんか! (原則 隔週金曜日 月2回)