

こんにちは

保健師です

奥村 芳子です



お口からできる健康づくり  
『健口体操』で全身イキイキ！

先日、高齢者の方の集まり「お元気さんくらぶ」と「トマムいきいきクラブ」で、早口言葉の練習をしました。

私も参加者の皆さんと一緒に挑戦しましたが、ろれつが回らず、「若い頃は、もつと舌が回ったはず！口も年を取るのね」と思い知らされました。

さて、早口言葉がうまく言えないくらいなら、さほど問題はないのですが、「最近、乾いた食べ物（せんべいやビスケットなど）が食べにくい」「食事中にむせることが多くなった」と感じることはありませんか？もしかししたら、それは、お口の力が弱まっているサインかもしれません。

体力や筋力が加齢とともに低下するのと同じように、物

を嚙んだり飲み込んだりする機能も、年を取ると少しずつ弱ってきます。

その症状は、他にも次のようなものがあります。

- ・水分でむせることが多くなる
- ・食事中でなくても、突然むせる（自分の唾液でむせるため）
- ・食事の後、がらがら声になる（食べ物が生帯付近に残ってしまうため）
- ・痰がよくからむ（気管に食べ物流れ込んでしまうため）



健口体操  
やってみましょう！

食べ物をしっかりと嚙んで飲み込み、食道に送り込むという力が弱くなると、食べ物や唾液が気管に入り込み、肺炎を引き起こすことがあります。また、食べ物を喉に詰まらせるなど、命に関わる事態にもなりかねません。

実際、日本では窒息で死亡する人は年間4,000人以上、65歳以上では交通事故での死亡より多くなっています。

『健口体操』でお口の力をアップ！

年齢とともに低下するお口の機能ですが、簡単な体操を行うことで、食事に必要な口・舌・頬などの筋肉を刺激することができます。

また、体操で唾液の分泌を促し、食べ物を飲み込みやすくするので、食事の前に行うと効果的です。

(1) 深呼吸  
① お腹に手をあてる  
② 鼻から息を吸う（お腹がふくらむように）  
③ ゆっくり口から吐く（お腹がへこむように）

(2) 首を回す  
① 深呼吸しながら、ゆっくり左に回す  
② 深呼吸しながら、ゆっくり右に回す

(3) 首の横倒し  
① ゆっくり左に倒す  
② 元に戻す  
③ ゆっくり右に倒す

(4) 肩の上げ下げ  
① 両肩をすぼめるように上に持ち上げる  
② ストンとおろす

(5) 頬の膨らませ  
① 両頬を膨らませ、次にすぼませる  
② 片頬ずつ交互に膨らませる

(6) 舌の運動  
① 舌で左右の口角を交互に触れる  
② 舌で上唇の上、下唇の下を交互に触れる

(7) 発声練習  
\* 口を大きく開けて、はっきり発音しましょう。  
① 唇を使って 「ぱ・ぴ・ぷ・ぺ・ぽ」  
② 舌の先を使って 「ら・ら・ら・ら・ら」  
③ 舌の中ほどを使って 「た・た・た・た・た」  
④ 舌の奥を使って 「か・か・か・か・か」  
⑤ 「パ・ン・ダ・の・た・か・ら・も・の」

パ・ン・ダ・の

慣れれば数分でできる体操なので、ぜひ、食事の前の習慣にしてください。

冒頭の早口言葉ですが、「新人歌手新春シャンソンショー」、3回繰り返し正しく言えますか？試してみてくださいね。

健口体操についてのお問い合わせ先は、占冠村地域包括支援センター（占冠村役場保健福祉課56・2022）です。





## ☆社会見学☆

今年の上富良野町のトリックアート美術館へ社会見学に行ってきました！  
普段はなかなか体験することが難しいアートの世界に触れ、その後は景色を  
楽しみながらジェラートを参加者全員でおいしくいただきました。  
景色の良い中で食べるジェラートは最高ですね♪

デイサービス生活相談員 藤本



社会福祉協議会からのお知らせ

※「わ」 占冠村社会福祉協議会が理念としている「なごみの和」「つながりの輪」をひらがなで表しています。



## デイの めにゅう



**センター台量の  
まめずき**

トマトと焼きなすの冷製パスタ  
オクラと長芋のすまし汁  
帆立のカルパッチョ  
オレンジジュース  
果物(メロン)

【おやつ】  
アイスクリーム

全体エネルギー 568kcal  
全体塩分 2.78g



### 【材料】(2人分)

- サラスパ(乾麺)
- トマト
- なすび
- 大葉
- ツナ缶
- 調味料(オリーブオイル・レモン汁・味塩コショウ・めんつゆ・酢・ガーリックパウダー)

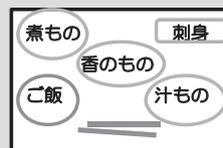
### 【作り方】

- ① なすびは、焼いて皮をむき角切りにし、トマトは湯むきして同じく角切りにしておきます。大葉は洗って水気を切り千切りにします。
- ② サラスパはゆでて冷水で洗っておきます。
- ③ 大きめのボールに、切ったなすとトマト、ツナと調味料を混ぜ合わせ、ゆでたスパゲッティーをさっと混ぜれば出来上がり。

### ☆伝えていきたい和食の文化

#### 【知っておきたい和食のマナー 配膳編】

配膳するとき、よく言われるのが「ご飯は左で汁物は右におく！でも他のおかず・・・？と悩んだ経験はないですか？主菜は右奥汁の上・副菜はごはんの上・漬け物は箸の上という風に、覚えておけば便利です。主菜が尾頭付きの時は、頭を利き手の逆にし腹を手前にすると身がとりやすいので良いですね。



### 【8月の行事食】

- 1日 八朔の祝い(田実の節句) ... 黒ごま粥  
7日 七夕(北海道) ... そうめん

### 栄養士のつぶやき (@栄養士)

デイの畑も、収穫出来る野菜が増えています。毎朝収穫のチェックをしてから献立表とにらめっこし、今日は何んな料理にして食べてもらおうかしら・・・!?

実は、これも私の楽しみの一つになっているんですよ。

● 平川 みゆき

