

# 地域包括支援センターだより 第38号

令和2年3月 発行：加美町地域包括支援センター ☎ 63-3600

## お口の体操で健康生活を！

口の健康は全身の健康に関係します。口の体操を行い、ほおや舌、唇などの筋肉を鍛えると、噛む力や飲み込む力が向上します。唾液が出て食べ物が飲みこみやすくなり、誤嚥性の肺炎予防につながります。

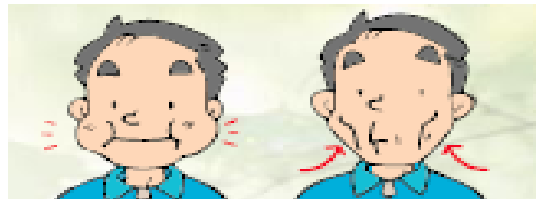
### 1 首の体操 のどの緊張をほぐして飲み込みやすくします

- 1) ゆっくり首を左右にたおします。
- 2) ゆっくり後ろを振り向きます。
- 3) ゆっくり首を前にたおします。



### 2 ほおの体操 口のまわりの筋肉やのどの筋肉を鍛えます

- 1) ほおをふくらませ、口や鼻から息がもれないようにします。
- 2) 次に口をすぼめてみます。



### 3 唾液を出すためのマッサージ 唾液がよく出るようにします

- 1) 奥歯の付け根のあたりに両手を添えて、円を描くようにマッサージします。



### 4 発声練習(パタカラ体操)

お腹の底から大きな声をだします。  
「パ・パ・パ・パ」 「タ・タ・タ・タ」 「カ・カ・カ・カ」 「ラ・ラ・ラ・ラ」  
ゆっくり、次に早く声をだします。

#### なぜ パタカラなの？

##### 「パ」→ くちびるを閉じる力

食べ物を口の中にとりこむ。食べ物をこぼさないように口を閉じる。  
口を閉じて飲み込む

##### 「タ」→ 舌の前方への動き

舌を使って食べ物を飲み込んで、口の奥に運ぶ

##### 「カ」→ 舌の後方への動き

舌を使って喉まで運ばれた食べ物を、さらに食道へ運ぶ

##### 「ラ」→ 舌の上方への動き

舌を使って「ゴクン」と飲み込む

裏面もご覧ください

## ～ 第1回～ 加美町のお宝発見

平成22年から小野田の福祉センターで地域の方々が自主的に集まり筋力アップ運動を始めて、今年でちょうど10年目となった「すみれ会」の活動を紹介します。

継続は力なり！！関節がやわらかく姿勢がとても綺麗で、運動の効果を実感しました。

◎会を始めたきっかけを教えてください

婦人会や老人クラブなどで知り合いだった人達が、町主催の筋力アップ教室に参加して終わった後も継続していきたいと集まったのがきっかけです。

◎メンバーは何人いらっしゃいますか？

メンバーは12名。みんな小野田地区の人達です。最高齢は84才・最年少は75才です。



◎どのような活動をしていますか？

毎週水曜日に10時に集まって筋力アップの体操や認知症予防の体操をしています。月に1度オーエンスの朝川さんを講師にお招きし体操を教わっています。年1回遠足にも行っています。

◎すみれ会という名前の由来を教えてください

始めた時期が春だったのと、メンバー全員が女性で、すみれのように可憐だから(笑)

運動中もおしゃべりを交えながらとても楽しそうに体操していたのが印象的でした。代表の佐々木さんは「運動するのが本来の目的なんだけど、皆で集まっておしゃべりをするのが何よりの楽しみ。10年間毎週顔を合わせているから、今ではどんなことでも気さくに話せる家族のような関係なの。」とおっしゃっていました。とても元気で、笑顔があふれているすみれ会でした。



### おいしく食べよう！ 五目煮

材料（4人分程度）

ごぼう	1本
にんじん	1本
大豆(水煮)	1カップ(1缶)
平こんにゃく	1枚
干し椎茸	5枚
小女子	1/2カップ
しょうゆ	小さじ4
砂糖	小さじ1
酒	大さじ2
塩	小さじ1/4



- ① ごぼうは、皮を包丁の背でこそげ、縦半分にし1センチ程度の厚さに斜めに切る。
- ② 人参は、皮をむいて、縦半分になり1センチ太さに斜めに切る。
- ③ こんにゃくは、手で一口大にちぎっておく。
- ④ 戻した干し椎茸は、石づきを外して細切りにする。
- ⑤ 鍋に①のごぼうを入れ、水と戻し汁でひたひたにし、八分通りに煮る。
- ⑥ 人参、大豆、椎茸、こんにゃくを加えて、人参が八分通り煮えたら調味料を加える。

1人分の栄養価	
エネルギー	135kcal
たんぱく質	8.5g
食塩	1.1g

噛む力が弱い方には、小さく薄く切ったり、糸こんにゃくに変えてみましょう。ごぼうは、前日の夜にひと煮立ちさせ、ふたをして一晩おくとやわらかく煮えています。自宅にある根菜や、春が旬の子女子（こうなご）を加えて、常備菜として保存できる一品です。鶏肉や豚肉を加えれば、ボリュームのある一品にも変わります。