

お口の中から健康づくり

協力:コープみらい福祉事業部



「おいしく食べる」「楽しくおしゃべり」「笑顔や明るい表情をつくる」ことは、口や舌の大切な機能です。マスクをする生活が続くと口や舌の動きがにぶっていませんか。口腔体操でお口の中から健康づくりを!!
今回は、コープみらい高根台デイサービスセンターで実際に利用者向けに実施している口腔体操をご紹介します。

コープみらい福祉事業部
千葉エリア介護事業のご案内
詳しくはこちらから ▶



口・舌の動きをスムーズにする体操

口腔体操を継続して行うことで、くちびるやほほ、口周りや舌の筋力をアップします。すると、口の機能が高まり、唾液がよく出るようになる・舌がなめらかに動く・食べものが飲み込みやすくなる・食べるときにむせにくくなる・顔の表情が豊かになるなどの効果が得られます。

1. 口の体操

①「ウー」と口をすぼめる。



②「イ～」と横に開く。



2. 唇とほほの体操

ほほを膨らませた後、すぼめるという動きを数回繰り返す。



3. 舌の体操

①舌で下あごの先を触るつもりで伸ばす。



②舌で鼻のあたを触るつもりで伸ばす。



③口の周りに沿うようにぐるりと舌を回す。



④舌を左右に伸ばす。

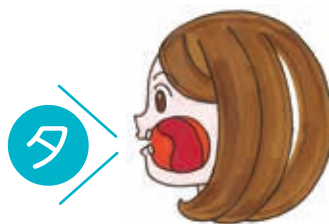


4. パタカラ体操

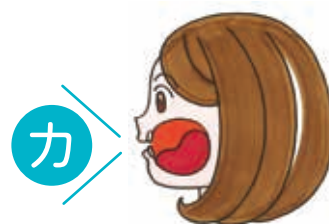
①口を閉じてから唇をはしくように大きく口を開けて発声。



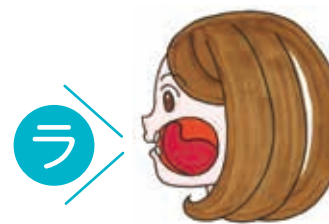
②舌先を上の前歯の裏につけるようにして発声。



③舌の奥を上顎の奥につけるようにして、のどの奥に力を入れて発声。



④舌をまるめるようにして、舌先を上の前歯の裏につけて発声。



「パ」「タ」「カ」「ラ」、「パ」「タ」「カ」「ラ」と10回程度繰り返したり、「パパパパ」「タタタタ」「カカカカ」「ララララ」と3~4回程度繰り返して発声したりしましょう。

高根台デイサービスセンターの紹介

船橋市高根台にある、定員15人の小規模デイサービスです。機械を使わず楽しくできる健康体操や、計算や漢字などの脳トレ問題で頭の体操、カレンダーを作る創作活動など、利用者同士や職員とおしゃべりしながら楽しく1日を過ごします。コープ商品を使った、選べるおいしい昼食も用意しています。見学は、随時受け付けています。



管理者 佐藤和美さん



利用者の作品「5月のカレンダー」

ここに来てみんなと話しをしながら、体操したり、作り物をしたりすることが、体や心のリハビリになっています。
[利用者さんの声]



問い合わせ コープみらい高根台デイサービスセンター TEL 047-496-5394 8時30分~17時15分(土・日休み)

助成団体 活動紹介 ③



楽しい書、歌声ライブ、健康体操、大人のぬり絵、脳活性健康ヨガなどが年100回以上開催されているオープンスペース「悠々」

くらしや文化の向上、社会発展、地域の活性化をめざして、コープみらいが実施している助成事業で、助成を受けた市民団体の活動を紹介します。

2022年度 コープみらいくらしと地域づくり助成 助成団体 特定非営利活動法人 さわやか福祉の会・松戸くらしの助っ人

松戸くらしの助っ人は、設立以来25年の間、松戸市でみんなが持つ、互いに支え合う、おしきせでもない「お互いさま」の気持ちを大切に活動しています。介護保険や公的サービスでは賅いきれない小さな困り事を、有償ボランティアとして支える活動を中心に、安心して暮らせる地域づくりをめざしています。

活動の一つとして、松戸市新松戸の松戸くらしの助っ人の事務所1階にある、「オープンスペース『悠々』」では、コープみらいからの助成事業として地域の皆さまのふれあいの場を設け、楽しいイベントやおしゃべりカフェなどバラエティーに富んだイベントを毎週3~4回開催しています。

「お互いさま」の気持ちを大切に 皆さんの手で、地域密着の活動を共に盛り上げましょう。

活動に興味のある方は「松戸くらしの助っ人」までご連絡ください TEL 047-340-3314

問い合わせ コープみらい千葉県本部 参加とネットワーク推進部 TEL 0120-925-036 9時~17時(土・日・祝日休み)