

健やか ライフ

口とのどをきたえよう

～おいしく、楽しく食べ続けるために～

今月の担当

保健師
小松 由季

地域福祉センター健康推進係
(☎52-3333)

いきいきと暮らしていくためには心身の衰えを予防することが大切です。なかでも、体の衰えを防ぐためには、栄養摂取、すなわち「食べる」ということが欠かせません。今回は、食べることに大事な飲みこむ力について考えてみましょう。

■のどの力が弱まると…

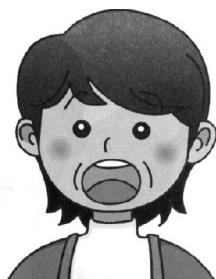
「薬が飲みにくい」「水分の多いものを飲むとおせてしまう」ということはありませんか？60歳を過ぎるころから、人間の飲みこむ力は次第に弱くなっていきます。そのため、誤嚥性肺炎や食べ物をのどに詰まらせるなど、命にかかわる問題も生じかねません。特に、肺炎は日本人の死因の第3位であり、お口やのどの筋肉を鍛えたりすることが大事です。元気なうちから口とのどを鍛え、いつまでもおいしく、楽しく、食事が取れるようにしたいものです。

■食トレ体操で口とのどをきたえよう！

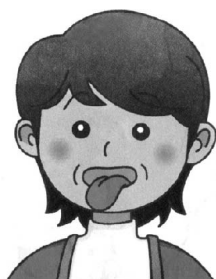
今回は、口とのどをきたえる「食トレ体操」からいくつか口やのどの体操をご紹介します。食事の前に行うのが効果的です。

○舌の体操（3回ずつ）

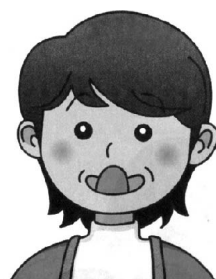
口を大きく開け、舌を「べーっ」とできるだけ長く出しましょう。次に上唇をなめます。さらに口の両端もなめます。舌を大きく動かす力がつくと、口の中の食べ物をまとめ、のどに送りこむことが上手になります。



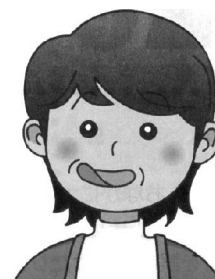
口を大きく開く



舌を出す



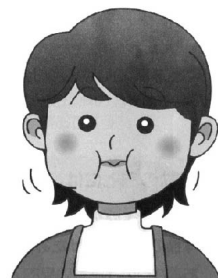
上唇をなめる



口の両端をなめる

○ほおをふくらます（3回ずつ）

ほおをふくらませ、舌の奥を上あごにおしつけ、口や鼻から息がもれないようにこらえましょう。次に口をすぼめてみましょう。口のまわりの筋肉や、のどの筋肉が鍛えられます。



喜びと悲しみ(敬称略)

■ご出生おめでとうございます

- 西家 晴美 女児 美由(みゆ) 拓殖 6/30
- 須藤 潤一 男児 鈴馨(りきょう) 豊住 7/29

■ご結婚おめでとうございます

- 菅野 優作・ガルゾンメリー・ジェイン 北光第二 7/15

■お悔やみ申し上げます

- 中澤 澄雄 88歳 豊住 7/11
- 鈴木笑美子 81歳 秋田 7/29

人の動き

- 世帯数 1,497 世帯 (-3世帯)
- 人 □ 3,049人 (-6人)
- 男1,418人(-3人) 女1,631人(-3人)

平成28年7月31日現在()内は6月末比