

- 6ヶ月前に比べて固いものが食べにくくなりましたか
- お茶や汁物等でむせることがあります
- 口の乾きが気になりますか

厚生労働省の提示している基本チェックリスト【口腔機能3項目】です。このうち2項目以上あてはまると口腔機能が低下している判定になります。あてはまる方、そうでない方も気づいた今が大事です。食べるためには「歯でしっかり食物を噛み（咀嚼）」「飲み込む（嚥下）」という一連の動作が必要です。咀嚼機能の低下があっても食べる物を無意識に軟らかいものに変えている場合も少なくありません。また、お茶や汁物等でむせることがある場合は嚥下機能の低下が考えられ誤嚥（ごえん）につながります。そして、口腔内は唾液により潤いが保たれている状況が正常です。歳を重ねると口の乾きの原因はいろいろなものがあり唾液分泌量の減少もその一つです。

そこで、口腔機能の維持・向上と誤嚥予防に効果のある口腔体操を3つご紹介します。

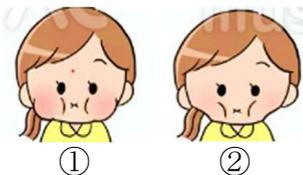
(1) 舌のストレッチ

- ①口を大きく開けて、舌をできるだけ下へ（1秒）出します。
  - ②上唇を舌先で（1秒）触れます。
  - ③左右の口角を舌先で（それぞれ1秒）触れます。
- （①～③を1回とし、3回繰り返します）



(2) 口の周りの筋肉の運動

- ①頬を膨らませます（1秒）。
  - ②息を吸うように口をすぼめます（1秒）。
- （①～②を1回とし、3回繰り返します）



イラスト杉並区

(3) パタカラ体操

- ①パ、唇をしっかりと閉じ、空気を押し出すように「パ」と発音します。
  - ②タ、舌先を上の前歯の裏につけるように「タ」と発音します。
  - ③カ、舌の奥を上顎の奥につけるように「カ」と発音します。
  - ④ラ、舌をまるめるように「ラ」と発音します。
- （一音ずつゆっくり①～④を1回とし、5回繰り返します）



最後になりましたが、食べ物をうまく飲み込めないこともあるかと思いますが、その場合は専門的な治療を受けることも重要になりますので医療機関（歯科・医科）でご相談してください。

文・MITSUKO

阿佐谷地区いきいきクラブの健康教室を開催します

- 日時 5月30日(木) 13:00～15:00
- 場所 阿佐谷地域区民センター2階集会室
- 内容 高齢者のかかりやすい目の病気(仮称)  
講師 かねこ眼科 院長 金子博行先生  
&わがまち一番体操

お問い合わせ 阿佐谷寿クラブ連合会  
会長 三木 茂 TEL03-3338-8833

詳しくはチラシにてご案内いたします

おしらせ

