

わがまち一番体操 ニュース

口腔体操に 「口の周りの筋肉を 鍛える体操」が加わります

口腔体操は新型コロナウイルス感染症の影響で「パタカラ体操」だけを行ってきました。「パタカラ体操」は飲食時の舌や唇の動きをスムーズにし誤嚥を防ぎ、活舌を良くする効果があります。

4月からはさらに「口の周りの筋肉を鍛える体操」が加わります。口の周りの筋肉を鍛えることで食べこぼしを防ぐことができ、表情を豊かにする効果もあります。

おいしく食事をしたり、楽しい会話をして、いきいきと毎日をお過ごしください。

※はつらつ手帳「健口体操」に掲載されています

YouTubeで

当会の口腔体操をご覧になれます!

ご自宅で私達と一緒に毎日の習慣にしていきませんか。スマートフォン、タブレット、パソコンなどから視聴できます。

QRコードを読み取りYouTubeを視聴ください。

パタカラ体操



舌と口の周りの
体操



今年度の
身体能力測定会で
「パタ力測定」が始ま
ります。詳しくは裏面
をご覧ください。



発行: NPO法人わがまちいちばんの会



身体能力測定会で 「パタカ測定」が始まります

舌と唇の動きはいかがでしょうか？
唇や舌の動きが悪くなると「食べ物が口からこぼれる」「飲み込みにくい」「言葉を上手に話せない」などの症状が発生します。
お口の機能を「パタカ測定」で評価して
ご自身の機能を知り予防をしては
いかがでしょうか。

令和6年度(2024)前期 65歳から身体の能力測定会

- 5月21日(火)上井草スポーツセンター
1階 小体育室
- 6月07日(金)大宮前体育館
地下2階 大体育室
- 7月12日(金)高齢者活動支援センター
2階 多目的室
- 9月10日(火)セシオン杉並 展示室



発行: NPO法人わがまちいちばんの会
Eメール: wagamachi-i@kdh.biglobe.ne.jp

