

# 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歳から身体的能力測定会

- 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@kdn.biglobe.ne.jp](mailto:wagamachi-i@kdn.biglobe.ne.jp)

