

だれみな通信

～お届けします！コロナに負けない健康のコツ～

編集・発行：だれみなプロジェクト

問い合わせ先：二ツ橋地域ケアプラザ ☎ 045-361-9807 FAX 045-361-9868

コロナ禍の「健口」づくりできていますか？

～いつまでも会話と食事を楽しむ方法～

ご近所仲良し3人組の世間話。
どうやらマスク生活に疲れてき
ているようです。



だれさん



もがさん



みなさん



もが 毎日マスクをするようになったけど、みんなの表情がわかりづらいわ



だれ そういえば、家族から表情がかたいて言われたの



みな そうよね、鏡を見ても顔がたるんだ気がするわ

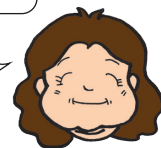


だれ マスクで隠れちゃうからお化粧もさぼりがちね



みな それとマスク越しで話すと聞き返されることも多くなったのよね

もが 皆と外で話すことも食べることも少なくなったわ。それに大好きな固いおせんべいも食べづらくなったの。何故かしらね



先生 皆さん!それは自粛生活でお口があまり働いていないサインかもしれません。普段なら人と会って話す、お茶を飲む、グループ活動に参加するといった活動を通してお口を使うけど、外出自粛など家に閉じこもりがちになると使う機会がグンと減ります。

お口をしっかりと使わないと、誤嚥性肺炎や低栄養、筋力低下にも繋がるリスクもあります。それを食い止めるには、日常生活で簡単にできる活動を取り入れてお口の衰えを予防することが重要です。裏面で予防のポイントを確認しましょう!

清水 宗平 横浜鶴見リハビリテーション病院 言語聴覚士

お口の不健康は万病の元になります。
毎日少しずつでもいいのでお口を動かす習慣をつけましょう。



お口の機能とは…

食べる・味わう

話す・歌う

表情を作る・
若さを保つ

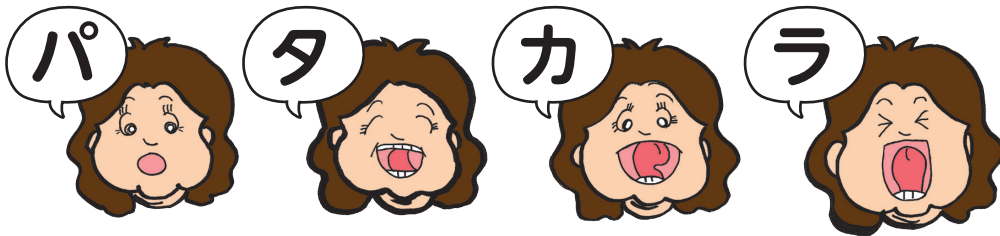
自粛生活で人と会って話したり食事しないと、お口の機能が低下し、『発音が不明瞭になる』、『表情の変化が少なくなる』、『食べにくいものが増える』といったトラブルが起こるので、誤嚥性肺炎や低栄養、筋力低下のリスクがあります。

以下にある体操や生活習慣で、いつまでも楽しく人と会話ができ、おいしく食べられるお口を維持しましょう。

①パタカラ体操

体操の頻度：1セット10回、朝夕1回

食べたりしゃべる時に使う、唇や舌の動きを鍛えます。「パ」「タ」「カ」「ラ」をそれぞれ5回ずつ、大きな声ではっきりと発音します。次に「パタカラ」と続けて発音し、これを5回繰り返します。



②お口と頬のトレーニング

体操の頻度：1セット10回、朝夕1回

お口や顔の筋肉を鍛えることで、むせ込みにくいお口や表情豊かな顔を維持できます。

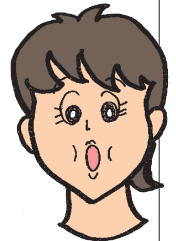
お口をできる限り大きく開きます（顎を傷めないように注意します）。その時、「ア～」と発声することも有効です。



次に、口を閉じていきながら唇を横に引いて「イ～」の口を作ります。その時実際に「イ～」と発声することも有効です。



次に、頬を膨らませて、左右に空気を動かして片方ずつ膨らませます。息を勢いよく吸うように口をすぼませます。



これを5回繰り返します。

③日常的に取り入れられる生活習慣

ガムを噛む

1ヶ所で噛まずに、まんべんなく歯を使って噛みます。舌でガムを伸ばしたり、丸めたりすることも有効です。

固いものを食べる

『せんべい』や『するめ』、『たくあん』といった噛み応えのあるものを取り入れることも有効です。

早口言葉にチャレンジする

言いづらい言葉をはっきりとしゃべることも有効です。
例：このくぎはひきぬぎにくい（この釘は引き抜きにくい）
かたかたかったからかたかたたききかたかたきにくかった（肩固かったから、買った肩叩き機、肩叩きにくかった）

※無理せず楽しく取り組むことが長続きの秘訣です



マスコットキャラクターふたちゃん

次号は「“ちゃんと”食べてる??」です!