

かしまだ包括 虹便り 第49号

【1面】 お口の健康を維持しましょう

【2面】 鹿島田の水辺を歩いてみませんか

【口まわりの筋肉と飲み込む力を維持するために】

出かけるのが気持ちよい季節になって参りました。寒い間に外出が減った、マスクを着用することが多くなった、等により、口まわりの筋力が衰えたと感じることはありませんか。口まわりの機能低下は、活舌の低下やむせ、食べこぼし、口内の乾燥などの原因となります。お口の健康を維持するために、手軽に行えるエクササイズを紹介します。

・健口（けんこう）体操（神奈川県作成）

- ①口角をあげて唇をしっかりと閉じて ②口を大きく開けて ③舌を歯と唇の間に左回り、右回りに入れて ④飲み込む意識をして ⑤舌を前に出して



①～⑤を3回以上、毎日繰り返し続けることで

- ・脳の血流UPで頭スッキリ！
- ・唾液分泌UPでお口もうるおう！
- ・舌の力で飲み込む力も向上！
- ・フェイスラインもスッキリ！
- ・オーラルフレイルも予防！

といたった効果が期待できるそうです！



・パタカラ体操

「パ」唇をはじくように
「タ」舌先を上の前歯裏につけるように
「カ」舌の奥を上顎の奥につけるように
「ラ」舌を丸めるように



ぱぱぱ・・・
たたた・・・
かかか・・・
ららら・・・
(各8回2セット)

パタカラ体操は、お口の周りの筋肉と、飲み込む力を鍛えます。

お口の健康を維持して、楽しく食事を続けていきましょう！

※川崎市ホームページ「オーラルフレイル対策で健口(けんこう)に！」から抜粋

【鹿島田の水辺を歩く】

寒い冬が過ぎ、気持ちよい季節がやってきました！
 私たちのお勧めの散歩道をご紹介します。

スタートからゴールまで700歩程度ののどかな散歩道です。



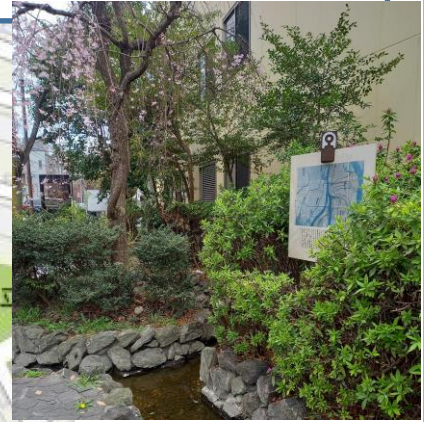
街道に入って踏切手前の
立派な石碑がゴール



写真を撮った3月後半
もうじき桜が満開の頃



かしまだ地域包括支援センターの
ある建物前交差点からのスタート！
そばには水路の歴史の説明板が
あります。



水路の傍らには
つくし

ぜひ皆さんも、
鹿島田駅近辺にお立ち寄りの際は
花を眺め、鳥の声を聞きながら、
ゆったりと歩いてみてはいかがでしょうか。

かしまだ地域包括支援センターのご案内

- * 高齢者とそのご家族の総合相談窓口（無料）です。
- * 来所、電話、訪問による相談をお受け致します。
- * 秘密は厳守します。お気軽にご相談ください。

相談時間 月曜日～土曜日 9：00～17：00まで

〒212-0027 川崎市幸区新塚越201ルリエ新川崎6階

TEL：044-540-3222

（鹿島田駅前のマルエツが入っているビルの6階です）

担当地域
北加瀬・矢上
鹿島田・下平間
古川町・新塚越