

# 古市支部だより



2018. 7  
No.78

支部長 中道香代美  
☎877-0159  
健康まちづくりセンター  
カ石光 ☎879-8124

## こども「けんこうチャレンジ」!

キッズチャレンジもあるよ!

けんこうチャレンジスタートです。10月までのうち60日間目標を決めて取り組みます。

あなたも健康長寿をめざしチャレンジしませんか

(右: 大人用チャレンジシート)

小学生はキッズチャレンジ(1か月)。夏休みにいかがですか?



チャレンジ例: 「あいうべ体操」をする ・毎日歩く  
体重、血圧測定、 歯磨き8分、など。

## 「医療保険制度」について

7月のけんこうカフェのご案内

医療生協が取り組んでいる「くらしの学校」のテーマの一つです。お誘いあわせてご参加ください。

と き: 7月20日(水) 1時~

ところ: 古市集会所

講 師: 共立病院相談室職員

参加費: 100円(茶菓子代)

どなたでも参加OK!

今後の予定(仮題)

8月: 盆休みです

9月: 「介護保険」

10月: 「明るい町づくり」

※参加時は「いきいきポイント手帳」をお忘れなく!

## 6/13 しなやかサークル 初参加がありました\(^o^)/

「支部だより」を見て来られた方がありました。嬉しいですね。

今回のテーマは「腰痛対策」。正しい姿勢と運動が基本。腕振りも効果あり。

「ぎっくり腰」予防には「ヒザを曲げる」、「ゆっくり動く」ことが大切。ジェスチャーと豊かな表情で話されました。



第2水: 古市集会所  
(次の予定 7/11 8/9)

## おいし~いお団子 できあがりー! 弥生班



6/30 大雨でしたが3人が集合、「ゴキブリ団子」作り。3回目だが、年に1度で記憶がない。あーだこーだと試行錯誤。若干やわらかく、デッカクなっちゃったー! おいしそうなお団子の出来上がり。ゴキ様、1週間お待ち下さい。しっかり乾いたデッカイごちそうをさしあげます。



## 6月のけんこうカフェは? オーラルフレイルについて

## 予防にはパタカラ体操!

うたに合わせてみましょう!



斉藤 歯科衛生士さん

6/20、歯科衛生士さんよりお話をして頂きました。(上)オーラル=口腔、フレイル=虚弱。「オーラルフレイル」=「歯や口の虚弱化」です。

原因は加齢、歯の喪失など。 ※歯と口の健康は「オーラルフレイル」を予防し健康寿命を延ばすことにつながります。

**パ**  
効果▶ 唇を開け閉めする力を強くします  
弱くなると... 飲んだり吸ったりするのが難しくなります。 発音のコツ▶ 大きく破裂するように。

**タ**  
効果▶ 舌の先の力を強くします  
弱くなると... 食べ物がつぶせなくなり飲み込みにくくなります。 発音のコツ▶ 強く「タッタタッ!」。

**カ**  
効果▶ 舌の奥の力を強くします  
弱くなると... 飲み込むことが難しくなります。 発音のコツ▶ 舌の根元を喉に押し付けるように。

**ラ**  
効果▶ 舌を巻く力を強くします  
弱くなると... 食べ物を喉の奥に送りにくくなります。 発音のコツ▶ 舌をしっかり巻いて!

パタカラ体操には「ゴクンする力」を高めるだけでなく、いびきや歯ぎしりの改善・唾液の分泌が増える・表情が豊かになる・入れ歯が安定するなど種々な効果があります。ぜひ毎日の習慣にして、健康なお口を維持しましょう。(訓練法は他にも色々あり)

みんなで「うさぎとかめ」の節で「パパパ、タタタ、カカカラ」と歌いました。(何の歌でもOK! ぜひやってみてください) 毎食前にすると効果あり。