

唾液の出るマッサージを試す参加者ら

辰野町はこのほど、口腔機（健福祉センター）で開いた。約20人が参加し、複合福祉施設

話して、食べて介護予防

辰野

講演で口腔ケア学ぶ

辰野町はこのほど、口腔機（健福祉センター）で開いた。約20人が参加し、複合福祉施設

プラムの里（富田村）の言語聴覚士、富原奈々絵さんから口腔ケアについて教わった。口は食べ物をかむ、飲み込む、話すなどいろいろな役目を持つ大切な器官。機能を正しく知つてもらおうと、介護予防事業の一環として初めて開いた。

富原さんは口腔ケアについて口を動かすことが大切と指摘。「話したり、食べたり、笑ったりすることで『口腔を健康にしてほしい』とし、北原白秋作詩でアからヲまでをさまざまに言葉とともに発音する『五十音』を声を合わせて読んだ。耳の横などを刺激する唾液の出るマッサージなどを紹介した。

参加者は「『飯を食べるときにむせない』ようにするには」と質問。富原さんは「1回に食べる量を少なくしてみて」とアドバイスした。



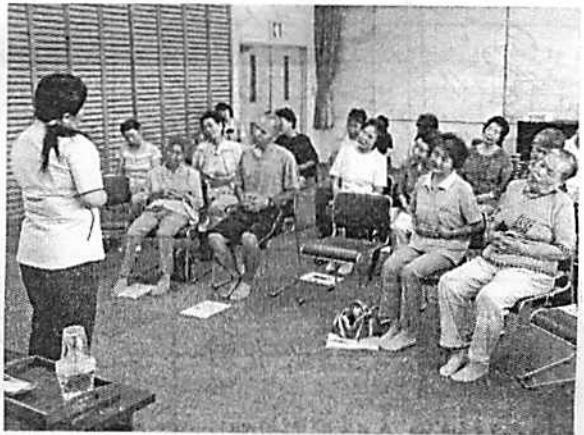
伊那 南箕輪 辰野 箕輪

伊那支社	〒399-4431 伊那市西春近2916-1 電話 0265-72-3016 FAX 0265-72-3199 E-mail ina@nagano-np.co.jp	辰野支局	〒399-0427 上伊那郡辰野町中央43 電話 0266-41-0221 FAX 0266-41-1161 E-mail tatsuno@nagano-np.co.jp
------	---	------	--

広告のお申し込みは 電話 0265-76-1813
購読のお申し込みは 0120-972-240 FAX 0266-58-8895

株式会社サンホー
Dramatic Communication
アマンショップ

本社	社/ 0120-83-1174
アマンショップ駒ヶ根店	0120-83-1174
アマンショップ伊那店	0120-83-1740
アマンショップ伊北店	0120-88-3100
アマンショップ飯田店	0120-99-8774



首や肩の体操でスムーズに飲み込む力を鍛える
参加者たち

いつまでも「健口」で

口腔機能向上の講演会

辰野町はこのほど、口腔（こうくう）機能の向上に向けた講演会を開いた。六十一歳代を中心とし、年齢を重ねると口の働きが低下し、食事や会話などに支障が出る。辰野町はこのほど、参加、口の働きが衰えないように保つ「健口体操」などを学んだ。

辰野町内ニュースB面 たつの新聞

2010年(平成22年) 9月5日(日)

口腔機能の向上 に向けた講演会

7日に

辰野町は、口腔（こうくう）機能の向上に向けた講演会を開いた。七日（火）午後一時半から、町保健福祉センターで開く。多くの参加を呼び掛けている。年齢を重ねると口の働きが低下し、食事や会話などに支障が出る。講演では、健康を支える口の働きについて説明、衰えを早めに予防してもらう機会にする。

法人しなのさわやか

福祉会の言語聴覚士・宮原奈々絵さんを講師に迎える。聴講無料。受け付けは午後一時十五分から。問い合わせは、役場保健福祉課保健係へ。（電41・1111）

る。口の働きの衰えに気づき、早めに予防してもらおうと初めて講演会を企画した。宮田村の介護老人保健施設「プラムの里」の言語聴覚士・宮原奈々絵さんを講師に迎えた。

宮原さんは、「口腔機能の問題は心身の健康に大きくかかわっている」とことを説明。「高齢になると唾液（だえき）が出にくくなったり、舌の動きが悪くなる」とし、耳下腺などを刺激するマッサージや舌

を動かすなどの健口体操を紹介した。飲み込む力を強くするため、首を左右にゆっくり傾けたり、呼吸を整えて唾液（だえき）を飲み込む方法も実習。「健康体操の前後にすると効果的」と励行を呼び掛けた。参加者からの質問も受け付け、「水分と固体物と一緒に食べるとむせやすいので、分けて食べる」「ひと口の量は少なめにする」などアドバイスした。