



唾液の出るマッサージを試す参加者ら

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、口腔機能 健福祉センターで開いた。約 20人が参加し、複合福祉施設 能向上のための講演会を町保

いなじ INAJI

伊那路

伊那 南箕輪 辰野 箕輪

電話の欄は 伊那支社 辰野支局

〒399-4431 伊那市西森近2916-1
TEL 0265-72-3016
FAX 0265-72-3199
E-mail ina@nagano-rp.co.jp

〒399-0427 上伊那郡辰野町中央43
TEL 0266-41-0221
FAX 0266-41-1161
E-mail tatsuno@nagano-rp.co.jp

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

株式会社 サンポー
Direct Communication
アパマンショップ

土地と住まいの
総合コンサルタント

本 社/ TEL 0120-83-1174
アパマンショップ 駒ヶ根店/ TEL 0120-83-1174
アパマンショップ 伊那店/ TEL 0120-83-1740
アパマンショップ 伊北店/ TEL 0120-88-3100
アパマンショップ 飯田店/ TEL 0120-99-8774

ブラムの里（宮田村）の言語聴覚士、宮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。機能を正しく知ってもらおうと、介護予防事業の一環として初めて開いた。

宮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ラまでをさまざまな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「ご飯を食べるときにむせないようにするには」と質問。宮原さんは「1回に食べる量を少なくしてみよう」とアドバイスした。



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、参加、口の働きが衰え口腔(こうくう)機能ないように保つ「健口の向上に向けた講演会 体操」などを学んだ。を町保健福祉センター 年齢を重ねると口の代を開いた。六十一八十 働きが低下し、食事や代を中心に約二十人が 会話などに支障が出

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「ブラムの里」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わっていることを説明。「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、首を左右にゆったり傾けたり、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、「水分と固形物を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。

2010年(平成22年) 9月5日(日) 第

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七日(火)午後一時から、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。宮田村、社会福祉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(電41・1111)へ。