

いきいきシニアライフを応援



お口の体操で

飲み込み力アップを目指そう



多久市は人生100歳時代に「起きたきり高齢者」を目指しています。
介護が必要となる前に、「起きたきり高齢者」の秘訣を生活習慣の中にとり入れてみましょう。

お口の悩みで多いのは…

- 入れ歯があわない
- むせる
- 飲み込みにくい

秘訣① (1日3食) あさ・ひる・ゆうのご飯を食べる



秘訣② 歯の手入れを確認しよう

- ◎歯磨きは毎日する ◎糸ようじ・歯間ブラシを使ってみる
- ◎やわらかい歯ブラシなどで舌の清掃 ◎だ液腺マッサージをする



秘訣③ かかりつけの歯科医を決めて、定期的に口や歯の状態を確認しておく



秘訣④ お口の体操をはじめてみる

- ◎首・肩の体操(3回ずつ)
- ◎舌の運動(3回ずつ)
- ◎パタカラの発声
「パパパ・タタタ・カカカ・ラララ」1回
「パタカラ」3回など
- ◎あいうべ体操など



明日の「元気」を、今「地域と一緒に」つくる

中小路

大野

別府
三区

相の浦

いきいき百歳体操に取り組んでいる地区を毎月紹介しています。

東多久町別府二区地区



次号は羽佐間地区の取り組みを紹介します！

グループ名：別府二区100歳体操サロン

開始時期：令和元年6月27日～

実施日：毎週木曜日 10時～(週1回)

場所：別府二区公民館

代表者：山里 純子

コメント：週1回の百歳体操ですが「以前より体の調子がよくなった」との声も聴けています。これからもより一層楽しく笑いありでポチポチ頑張っていきたいです。

砂原

東多久
合同

納所

西の谷

高木川内

石州分

上田町

浦町

西の原

真納所

撰分

古賀三区