

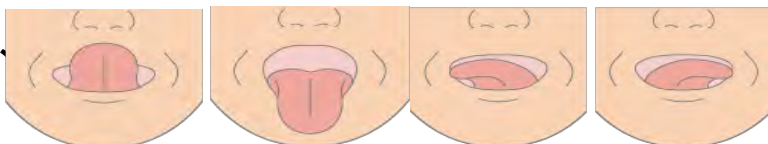
地域包括支援センター坂下通信

口腔体操でオーラルフレイル予防

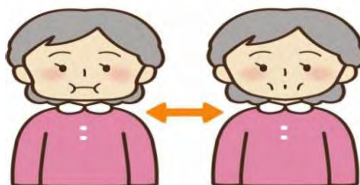
「オーラルフレイル」は、噛む、飲み込む、話すなどの口腔機能の衰えが、全身の衰えにつながる(フレイル)の1つです。
お口の健康が全身の健康につながります。口腔体操を行い、オーラルフレイルを予防しましょう！

口・舌の動きをスムーズにする体操

・舌を出して上下、左右に動かしたり、大きく口を開け舌を出し入れする。



・口を閉じたまま、ほほを膨らませたり、すぼめたりします。



○パタカラ体操

パタカラの発音は噛むときや飲み込むときに使う舌と口の周りの筋肉を動かします。「パ、パ、パ・・・」「タ、タ、タ・・・」「カ、カ、カ・・・」「ラ、ラ、ラ・・・」とそれぞれ10回言います。

くちびるを破裂させるように	舌の先を歯切れよく	舌の奥をのどに押しつけるように	舌の先をくるくるまわして
上下の唇の開け閉め	舌の先	下の奥(付け根)	舌を反らせる
弱ると... ↓ 吸う、飲むが難しくなる	弱ると... ↓ 食べものを押しつぶせなくなる	弱ると... ↓ 飲み込みが難しくなる	弱ると... ↓ 食べものを丸められなくなる

地域包括支援センター坂下
春日井市神屋町1306-1
☎：93-1314
開所時間：月～金曜日 9:00～17:30

出前講座開催、福祉サービス等の
ご相談は 左記まで
担当:桐生、杉山、伊藤、飯田、戸田、

体を動かす機会を持ちましょう！

新型コロナウイルス感染症の影響により、外出する機会が減り、運動不足や食生活の乱れから、生活習慣病の発症や重症化が、懸念されています。屋外で行うウォーキングについては、生活の維持のために必要なものとされています。

自然を満喫できるコース13選！ かすがい歩こうマップ

春日井市では、楽しくウォーキングができるように、自然に囲まれた緑道など市内の13コースを紹介した「歩こうマップ」を下記の場所で配布しています。一人または少人数で、気軽に取り組むことができるウォーキングをして体を動かす機会を持ちましょう。



【配布場所】

坂下公民館、坂下出張所、
東部市民センター、グループふじとう、
保健センター等



※春日井市のホームページでダウンロードすることも出来ます。

問い合わせ先：健康福祉部 健康増進課 ☎0568-85-6164

地域包括支援センターとは？

地域包括支援センターは、春日井市の委託により運営される高齢者に関する総合相談機関です。支援が必要な高齢者やその家族の状況に応じた各種の保健福祉サービスが総合的に受けられるよう、情報提供や関係機関との連絡調整などを行います。相談は無料です。お気軽にご相談ください。

