口からはじまる介護予防

～口を元気にするために～

地域包括支援センターでは、介護予防事業として、毎年テーマを決めて地域を巡回しています。

今年のテーマは「口の健康」。加藤歯科衛生士と体操指導員とともに各地区の自治会館などに出かけました。

今回は、その中からぜひ皆さんに伝えたいことをお話します。

口が渇いたり食べたものがむせたりしませんか？

口は、食べる・話す・呼吸する、そして表情を豊かにするといった元気で楽しく生活するために必要な機能を担っています。口が健康だと、唾液の分泌がよくなるので口がうるおい、消化を助け、食べ物の味がよくわかり、おいしく食べられます。また、低栄養状態や肺炎を予防し、体の健康につながります。そして楽しく会話ができ、脳が活性化し、認知症予防にもなります。

40歳代後半から飲み込む機能が自然に落ちていくといわれています。飲み込む力が衰えてくると、むせることが多くなり、食べ物が気管へ入ると、炎症を起こし、肺炎の原因になります。

口の健康にはブラッシング

口を健康にするためには、きれいにすること、そして口のトレーニングとして"健口（けんこう）体操"をすることです。

きれいにするためには、一番はブラッシングをすること。

歯ブラシは、自分の前歯二本分の大きさが目安で、まっすぐシンプルなものを使ったほうが磨きやすいでしょう。

歯ブラシはペンを持つように軽く持ち、歯と歯肉の際（きわ）に歯ブラシをあてて小刻みに動かします。そして右ききの人は意識をして、磨きにくい右側の内側から磨きます。歯磨きはあまり力を入れすぎず、気持ちよいぐらいの力で磨きましょう。

健口体操で口を元気に

くちびる、ほほ、舌、あご、のどなどの筋肉を鍛え、唾液の分泌をよくするための健口体操を毎日続けていきましょう。

一つめは図のように「舌の体操」です。二つめは「あいうえお体操」です。思いっきり大きな口を開けて大きな声で「あの口あ、いの口い」と2回同じ早さで繰り返し、速度を速めてまた2回繰り返します。速度を速くしても大きな声と大きな口をあけることは忘れずに。そして三つめは、「30秒間のうがい」です。

毎日続けることで効果が現れ、滑舌がよくなったり、口の渇きが気にならなくなったりします。今日から皆さんも生活に取り入れてみてください。

虫歯や歯周病、入れ歯が合わないなどの症状があると、しっかり噛（か）めないので早めに受診して治療すること、また、掛かりつけの歯科医を決めて、自分に合った歯の手入れ方法も含め、予防のために定期的に健診を受けることがたいせつです。

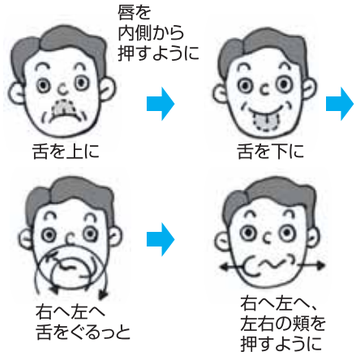
今後さらに、「健口体操」の普及に力を入れていきます。何か気になることやわからないことがあればは気軽に声をかけてください。

問 保健介護課 保健師 田辺弘子 ☎84-0320

やってみよう！健口体操

❶ 舌の筋肉を鍛える

目をぱっちり開けながら行うと効果的



❷ あいうえお体操

大きな口を開けて大きな声で

「あの口あ・いの口い・うの口う・えの口え・おの口お・　あいうえお」

❸ 30秒うがい

子育てワンポイント ㊷

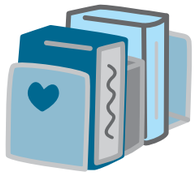
Q 小さいうちに絵本を読んであげるとよいと聞きますが・・・。

A 子どもが絵本を見る時、「次は何が起きるのだろう」と常に瞳を輝かせ、ワクワクした期待感でいっぱいです。その大好きな絵本を親の優しい声で読んでもらい、親の愛情を自分だけに注いでもらえる特別な時間が子どもにとって何よりもうれしいことなのではないでしょうか。

まずゆったりとした気持ちで子どもをひざの上に乗せて読んであげましょう。何度も読み進めていくと内容にも親しめ、繰り返し使われる言葉があることに気付きます。その言葉をいっしょに言い、音の響きやリズムを楽しんでみましょう。そうすると子どもから「また読んで」という言葉が自然と聞けるようになります。

親子でお気に入りの一冊をぜひ見つけてみてください。

問 開成幼稚園 ☎82-4247
開成幼稚園 のびのび子育てルーム ☎83-4198



生き生きしポート 子どもたちは今 ㊻

『林間学校を通して』

開成小学校教諭　杉崎　洋一郎

この4月に、開成小学校に着任し、元気で生き生きとした156人の五年生と出会いました。五年生では、委員会活動も始まり、子どもたちが最も楽しみにしている林間学校もあります。そんな子どもたちの目は、高学年としてスタートする新しい学年やクラスへの期待と不安でいっぱいでした。

五月には、早速、林間学校がありました。グループ決めや係分担、そして、キャンドルファイヤーで行う各クラスの催し物など、できるだけ子どもたちで話し合い、決めることにしました。

カレーの作り方や火の起こし方などを調べたりする子もいれば、実際に自分たちでカレーを作ってみた子もいました。また、クラスの出しもののストーリーや台本を考えたり、劇で使うお面や道具を作ったりした子もいました。このように、多くの子どもが林間学校に向けて、積極的に活動していました。

よいよ当日、天気にも恵まれ、林間学校がスタートしました。カレー作りでは、下調べや事前の練習は十分でも、実際には、手順や水の量を間違えるグループもありました。しかし、グループの仲間で声を掛け合い、助け合い、おいしいカレーを作ることができました。

夜には、キャンドルファイヤーを行いました。エールマスターを中心に歌やクラスの出しもので盛り上がりました。

特にクラスごとの出しものでは、みんなで話し合い、たくさん練習した成果があらわれていました。出しものが終わると、どの子もやり遂げた満足感と緊張感から解放された様子が表情によくあらわれていました。

林間学校を通して、グループで協力することのたいせつさ、そして、クラスで一つの出しものを完成させることの難しさを経験することができました。また、友達と協力して活動したり、夜遅くまで語り合ったりする中で、友達の新しい一面を発見できた林間学校だったのではないでしょうか。

これからも、さまざまなことを経験して成長していく子どもたちを応援し、励ましていくと同時に温かく見守っていきたいと思います。

野外炊事の様子