

巾下地区お住いの方 **必見**

お口の周りを鍛えて、
マスクの中に輝く笑顔を！

最近こんなことはありませんか？

気が付くと
口呼吸をしている...

人との会話が
減っている...

体を動かして
いない...

「あれ」「それ」が
増えている...

顔のたるみが
気になる...

お口周りを鍛えると

ごはんがおいしく
体が元気になる！

鼻呼吸で
感染予防！

よく噛めて
脳への刺激になる！

頬のリフトアップで
たるみ改善・
美顔効果

滑舌よく
会話を楽しめる！

マスクの中
でも

**いつでも
どこでもできる！！**

お家で簡単にできる方法はこちら！

裏面もご覧ください

お口の周りを鍛えるには
[あいうべ体操] がおすすめ!

あ〜

大きく口を開く

い〜

大きく口を横に広げる

う〜

3

唇をとがらせ前に突き出す

べ〜

舌先が顎につくようなイメージ

ポイント

- ・あ〜い〜う〜べ〜と**1秒ずつ** (1セット)
 - ・1セット**10回**を1日**3回**を目安に
- ★声を出さなくてもできます★

食事でちょっとむせる

よくなってきたという方には

[パタカラ体操] もおすすめ！

ポイント

- ・大きな声ではっきりと
- ・一文字を5回ずつ4種類(1セット)
- ・食事前に行うとよい



パ！パ！パ！パ！パ！

口を閉じる筋肉

タ！タ！タ！タ！タ！

舌を動かす筋肉

カ！カ！カ！カ！カ！

のどの奥の筋肉

ラ！ラ！ラ！ラ！ラ！

舌を丸める

↑意識すると良い部分

滑舌は良くなったかな？

- ・TVを見ながら
- ・家事しながら
- ・家族同士、仲間同士楽しみながら

でもOK

やってみよう！

早口言葉に挑戦！

まじゅつし まじゅつ しゅぎょうちゅう

「魔術師 魔術 修行中」

みぎみみに みに にきび

「右耳にミニにきび」

なまなます

なまなまこ

なまなめこ

「生ナマス 生ナマコ 生なめこ」

クイズに挑戦して脳へも刺激を!

1. □に入るひらがなは何でしょう?

① □ の ぐ
□ っ こ う
□ り が み

② □ り ん
べ □ き よ う
か □
こ □ ご



行き詰まったら
肩を大きく回して
みよう!(5回)

2. 共通して入る漢字は何でしょう?

鉄
↓
力 ← □ → 金
↓
道

③ □ っ と
て つ □ う
□ ん ど う か い

【コラム】いつまでも若々しくあるためのポイント!

★^{デン}プラス10とは★
今よりも家事・生活の中で10分多くからだを動かして健康づくりをすることです。

【18歳から64歳】
プラス10を6回
1日合計60分
【65歳以上】
プラス10を4回
1日合計40分

運動をすること

今よりも10分多く歩いたり運動することで、健康にとってもよい効果が期待できるといわれています。

★^{デン}プラス10を意識して、
運動習慣を身につけましょう。



しっかり噛んで、美味しく食べる

友人や家族と会話を楽しんだり、お口を動かして飲み込むにも筋肉が影響しています。筋肉が減らないようにするために、よく噛んでしっかり食べるのが大切です。

お口のケアと栄養をしっかり
としましょう。

社会参加をすること

社会とのつながりを失うことがフレイル※の最初の入口になるといわれています。

※虚弱

自分に合った活動を
楽しみましょう。



3つの柱