

こんにちは

地域包括支援センターです

福祉課内(内線159・160)

Vol.2

口は元気の源～口腔ケアの話②～

今回は『口の体操』でかむ機能、飲み込む機能向上させましょう。

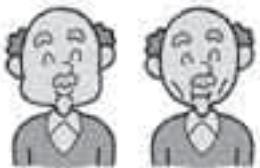
口やほおを動かし、唇、ほお、舌などの筋肉を鍛えると、だ液の出がよくなり食べ物を飲み込みやすくなります。また、話す、笑う、表情をつくりやすくする、口の渴きを改善するといった効果もあります。楽しくおいしく食べるため、食事前に次のような準備体操をしてみましょう。

①口の体操

ゆっくり大きく口を開けます。次にしっかり口を閉じて奥歯をかみしめます。閉じるときは口の中で舌を上あごに押し付け、口の両端に力を入れます。



★口を大きく開ける運動は、あごの関節の動きをよくし、口をしっかり閉じる運動は、飲み込む力を強化します。



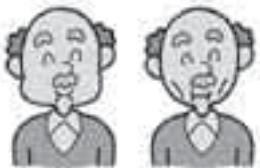
②ほおの体操

ほおを膨らませたり、すぼめたりを繰り返します。

口を閉じて舌で左右のほおを内側から押します。

★口の周りの筋肉を鍛える

と、食べ物が口からこぼれ落ちるのを防ぐことができます。



③舌の体操

口を大きく開いて舌を前へ出したり引っ込めたりを繰り返します。口の両端、鼻の下、あごの先を触るように、舌を上下、左右に動かします。

★舌を大きく動かす力が付くと、口の中の食べ物をのどにうまく送り込むことができるようになります。



みんなで楽しく食育!

6月は食育推進月間です！

今月6月は、「食育推進月間」です。また、毎月19日は「食育の日」です。

食育とは、栄養の偏りや不規則な食事、肥満や生活習慣病の増加、食の安全など、さまざまな問題によって、食生活を取り巻く環境が大きく変化している中、このような環境を改善し、生涯にわたって健全な食生活を送ることができる人を育てる取り組みです。

食育推進月間の今月は、今までの食生活を見直し、朝食をしっかり食べることや家族そろって食べること、食事のバランスを考えて食べることや感謝して食べることなどをいつもより心掛けてみましょう！また、毎月19日を家族や周りで食について考える日にしたり、食に関する話題を家族の中で話すことができるといいですね。



朝食にはご飯を！

しっかり食べて元気な一日をスタート！

皆さんの朝食はご飯ですか？パンですか？

お薦めは「ご飯（米）」です。

仕事や勉強の活力は、朝に食べる1杯のご飯から！脳のエネルギー源はブドウ糖ですが、特にご飯はゆっくり消化・吸収されるので、長時間安定してブドウ糖を脳に供給でき、腹持ちもよくなります。

近年は、脂質の取り過ぎや、米などの穀類や野菜類の不足により、栄養バランスが偏っているといわれますが、ご飯を中心とした食事をすることにより、魚や野菜料理などのおかずを組み合わせやすくなり、自然とバランスの取れた食事になります。さらに、主食であるご飯をしっかり食べることにより、おかずの食べ過ぎも抑えられ、肥満の防止にもなります。

また、国産のお米や野菜類、魚類の消費が拡大することで、食料自給率の向上にもつながります。

ぜひ、朝食にもご飯食を進めていきましょう！

次回は…朝食メニューを紹介します。