

言語リハビリ ミカタ便り

令和8年7月号

言語サービス ミカタ市川

市川市堀之内3-18-25 グリーンリアル1F2号

TEL : 047-710-2121

今月のワンポイント 『オーラルフレイル(口腔機能低下症)予防』

こんな症状、ありませんか？

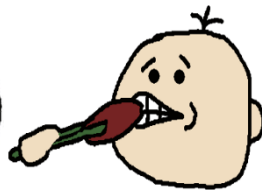
自歯 20本未満



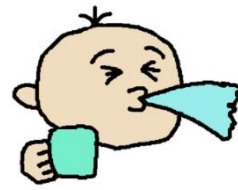
口渇、舌苔



硬い物が噛めない



水分でむせる



滑舌が悪い



《チェック!》
舌が汚れていませんか？

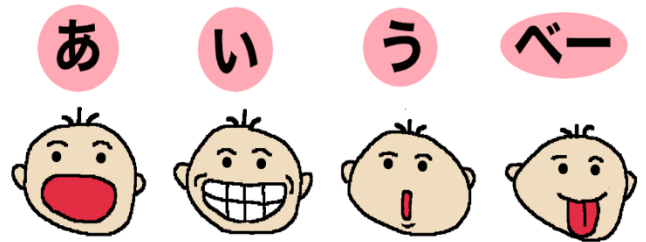
《チェック!》
「か」1秒に6回言えますか？

2つ以上当てはまる人は要注意!

- 噛めない → 食べ物に制限 → 低栄養 → **筋力低下**
- 滑舌が悪い → 自信低下 → 会話控え → **認知機能低下**

予防・改善しましょう

- ① 舌を上あごに押し付ける (5秒×10回) ② アゴ押し (5秒×10回) ③ あいうべー (10回)



♪ これも良いトレーニング♪
「カラオケなどで歌う」「人とたくさん話す」

今月の『脳楽習』～「7月の風物詩」より～

7月下旬、土用の丑の日です。
夏バテ防止に食べるのは、何ですか？



ヒント

- ① あなご 穴子
- ② どじょう 泥鰌
- ③ うなぎ 鰻

～足のむくみ対策体操②～

足首の運動

4秒ずつを2セット行う

