

令和4年12月号

# 言語リハビリ ミカタ便り

言語デイサービス ミカタ市川

船橋市北デイサービスセンター

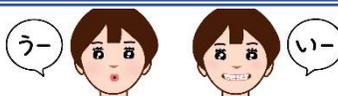
(北部福祉会館1階)

指定管理者:(有)ミカタ

## 今月のワンポイント ～オーラルフレイル予防～

オーラルフレイルとは「**噛む・食べる・話す**」お口の機能が衰えることです。[**噛みにくい・ムセやすい・発音が悪い・声が小さい**]等の症状が見られます。口唇や舌、喉の衰えは、身体機能の低下の前に表れます。**口腔体操**は、全身の健康や**老化予防**に役立ちます。

### 口腔体操でオーラルフレイルを予防



・「**ウーイー体操**」: **口を丸めて「ウ」** ⇔ **口を横に「イ」** 10回

・「**頬を舌で押す体操**」: **右頬を舌で押す** ⇔ **左頬を舌で押す** 10回

・「**ガムを噛む**」: **口を閉じて、左右奥歯で均等にガムを噛む** 1回3分

・「**発声練習**」: **声を出して文字を読み上げる** 数を数える 1回3分

・「**パタカラ発声**」: **口と舌を意識し「パタカラ」発音** 食事前に10回

## 今月の『脳楽習』「香りの良い植物」より

冬至には、果実をお風呂に入れます。  
酸味が強いのも、特徴です。

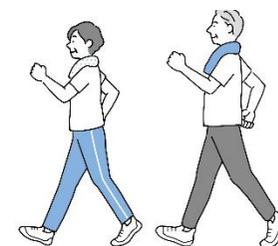


ヒント

- ① 文旦
- ② 柚子
- ③ カボス

## 「脳卒中予防十か条」～日本脳卒中協会～

- ① 手始めに **高血圧**から治しましょう
- ② **糖尿病** 放っておいたら悔い残る
- ③ **不整脈** 見つかれば次第 **すぐ受診**
- ④ 予防には **煙草**をやめる 意思を持って
- ⑤ **アルコール** 控えめは薬 過ぎれば毒
- ⑥ 高すぎる **コレステロール**も 見逃すな
- ⑦ お食事の **塩分・脂肪** 控えめに
- ⑧ 体力に合った **運動** 続けよう
- ⑨ 万病の 引き金になる **太りすぎ**
- ⑩ 脳卒中 起きたら **すぐに病院に**



番外編 **お薬**は勝手にやめずに **相談を**

答え: ②柚子(ゆず) ユズの実は10月から12月頃実ります。実がなるまで10年ほどかかります。生産量日本一は高知県ついで徳島県、愛媛県と四国地方で多く栽培されています。