

河合町介護予防事業

ゆったり身体ほぐし教室

ゆったりと体を動かしながら、毎日の「元気」を育てませんか？
本教室では、優しいストレッチを中心に
ご自身で出来るボディメンテナンスの方法を学びます。
無理のない動きで筋肉や関節をほぐし、
柔軟性アップやバランス力アップなど
健康維持につながる身体づくりをサポートします！



開催日

令和8年
6月4日(木)

開催時間

10:00~11:00 受付：9時45分~

開催場所

町立公民館3階 研修室C (高塚台3丁目4-2)

対象

- 65歳以上で河合町にお住いの方
- 医師による運動制限の指示のない方

定員

30名 先着順

持ち物

タオル・飲み物

- ・動きやすい服装でお越しください
- ・運動靴のままお入室いただけます

**参加費
無料**

講師：常岡 亜紀 氏

- ・健康運動指導士
- ・ボディケアセラピスト
- ・リンパケアセラピスト

県内各市町村で、フレイル予防体操の指導や健康づくりの講義、健康運動教室の開催など、幅広い地域支援を行っている。専門知識と実践経験を活かし、誰でも無理なく続けられる運動や身体ケアの普及に取り組んでいる。

お申し込み
地域包括支援センター

TEL：0745-58-2734

メール：info@kawai-shakyo.com

〔口腔編〕 基本チェックリスト3つの口腔機能対策

基本チェックリスト ① 半年前にくらべて固いものが食べにくくなりましたか

☆ポイント **口だけでなく周辺の筋肉トレーニングが必要**

噛む力をつける工夫

- ・乾物や海藻を使う
- ・噛みごたえのある食材を使う (例：みりん干し・レンコン・油揚げ)
- ・食材は大きく、乱切りにする
- ・食材の水分を減らす (例：食パンを焼く)
- ・噛み応えの違う食材を組み合わせる
- ・薄味にし一口量を少なめに



ゆっくり呼吸しながら食べるための筋肉をほぐしましょう



ウーイー体操
口の形を意識して5~10回

ゆっくり深呼吸

基本チェックリスト ② お茶や汁物などでむせることがありますか

☆ポイント **お口とのどを鍛えます 食前の体操が効果的**

パタカラ体操

飲み込む力を高めるだけでなくいびきや歯ぎしりを改善します
唾液の分泌が増え滑舌が良くなります



- パ：唇の力・食べこぼし予防
- タ：舌の先・食べ物を押しつぶす力
- カ：舌の奥・飲み込む力 むせ予防
- ラ：舌を反らす・食べ物をまとめる力

♪ 声を出してリズムよく
♪ だんだん早く

パタ パタ パタ
タカ タカ タカ
カラ カラ カラ
パタカ パタカ
パタカラ パタカラ
パタカラ パタカラ

食事は正しい姿勢から

- ・前かがみの姿勢
- ・背もたれのある椅子
- ・高すぎないテーブル
- ・かかとが床につく

ながら食べは
避けましょう



基本チェックリスト ③ お口の渇きが気になりますか

☆ポイント **お口の渇きは食べる力の低下やむし歯の原因に**

唾液腺マッサージ

唾液腺を優しくマッサージすると唾液分泌が促されお口の中が潤います

耳下腺



両耳の横を4本の指で円を描くようにマッサージ (10回)

顎下腺



耳の下から顎下の柔らかい所を5か所にわけて親指で押す (10回)

舌下腺



両手の親指で顎の下を突き上げるように押す (10回)

ほほの体操

お口の周りの筋肉をしなやかにします。
ぶくぶくうがい (表面) を丁寧にこまめに行いましょう

唇をしっかり閉じて頬を膨らませる (10秒)



口の中の空気を吸うように頬をすぼめる (10秒)

