



12月に入り、朝晩の冷え込みも増してきました。皆さんは、昼間との気温差に体調など崩していませんか？気温が下がり乾燥もみられますね。ストーブやこたつなどの暖房機器も手放せないと思いますが、火事のニュースも多いので皆さんも気をつけてくださいね。

さて、2021年も早いもので残り1か月となりました。この1年を振り返りながら、新たな年を迎える準備を少しずつ始めていきましょう！

今月は食事についてのお話しです。

皆さんは「いくつになっても健康でいきいきと生活したい」と思いながら過ごしていらっしゃることでしょ。

身体の筋力や体力を維持することも大切ですが、お口のケアも大切というお話しです。

歯とお口の機能の低下を「オーラルフレイル」といいます。お口の中にもたくさんの筋肉があり、年を重ねるごとに口の中の機能も低下しやすくなる傾向があります。

マスクが欠かせない社会となってしまいましたが、顔や口を動かして表情豊かに楽しく会話や食事を楽しみたいですね！

今月号の脳トレクイズです！

復元漢字あて

漢字を書いた紙をばらばらに切り離しました。さて、5枚の紙片となった紙には何と書かれていたのでしょうか。

問題

29

	月	日	
開始:	時	分	秒
終了:	時	分	秒
かかった時間:	分	秒	



解答欄

問題

30

	月	日	
開始:	時	分	秒
終了:	時	分	秒
かかった時間:	分	秒	



解答欄

11月号解答

- ① じ (あじさい)
(じかん)
- ② ん (かんしゃ)
(とんぼ)
- ③ サ (ウサギ)
(ワサビ)
- ④ 伝 (以心伝心)
(お手伝い)

解答は次号にて
お楽しみに☆

おいしく、食事を楽しみましょう！！

「いつまでも好きなものを食べたい🍴」「食事をおいしく食べたい🍴」など食べる楽しみをもつことは大切なことです。生活に対する意欲が出たり、会話や笑顔が増えて社会とのつながりが保てるようになります。いつまでも、食事をおいしく食べ続けられるように、自身の口の健康状態を知り予防していきましょう！

🍴口の健康状態チェック ～こんな症状ありませんか？～🍴



- 固いものが食べにくい
- 口が渴きやすい
- 薬が飲み込みにくくなった
- お茶や汁物などでむせることがある
- 口臭が気になる
- 食事にかかる時間が長くなった

🍴普段からできる体操 ～毎日無理せず続けましょう～🍴

唾液腺マッサージ

1. 耳下腺マッサージ 2. 顎下腺マッサージ 3. 舌下腺マッサージ

耳下腺 顎下腺 舌下腺

親指以外の4指を頬に当て、上の奥歯のあたりを後ろから前へ向かってゆっくりと10回まわす

親指を顎下の骨の内側のやわらかい部分に当て、耳の下から顎の下まで5カ所ほどを、1カ所につき5回ずつ押す

両手の親指をそろえ、顎の真下から舌を押し上げるようにグーッと10回押す

唾液には口の中を清潔に保ち消化や飲み込みを助ける効果があります。食事前に唾液腺をやさしくマッサージすることで唾液の分泌を促します！！

パタカラ体操

パ 唇を破裂させるように **タ** 舌の先を歯切れ良く **カ** 舌の奥を喉に押しつけるように **ラ** 舌の先を反らせて

吸う力 (食べこぼし予防) 押しつぶす力 スムーズに食道へ運ぶ力 (むせ予防) 丸める力

「パ」「タ」「カ」「ラ」とはっきり発声することで、口の周りの筋肉や舌の動きの衰えを予防します！！