



指宿市ころばん体操

ころばん通信

(第10号)



令和5年4月3日発行

指宿市

健幸・協働のまちづくり課

長寿支援課（地域包括支援センター）

はじめよう！お口の体操！

指宿市では、ころばん体操の際に指導者の動きを見ながら活動に取り組んでいただけるよう、DVDを作成しています。令和4年10月に内容を新たに改訂し、各会場にお配りしました。新しい内容として収録した口腔体操を、ころばん体操時にとりいれてくださる地区が増えています。唇や舌、頬や喉の筋力アップをすることは全身の健康へとつながります。美味しく安全に食べて健康に過ごしましょう。ご家庭でもお口の体操を実践してみませんか？

①唇をとがらせ前に突き出す

②左右にしっかりと引く

③大きく開ける

唇を閉じ、唇の内側で舌をぐるぐる回す

①頬をふくらます

②頬をへこませます

③左右交互に頬をふくらます

④唇をしっかりと閉じ上下交互に唇をふくらます

開口訓練

①口を最大限に大きく開ける

②10秒間 保持する

③10秒間 やすむ

④②③を繰り返す

●顎関節症の人や、あごが外れやすい人は、注意して行いましょう

前舌保持嚥下訓練 (ペロ出しごっくん)

①舌を少し前に出し、唇を閉じる（舌を強く咬まないよう注意しましょう）

②そのまま、つばをゴックンと飲み込む

★上手にできるようになったら「ゴックン——ん」と、飲み込む途中で数秒保ってみましょう

空気を漏らさないようにするのがポイントです！

食べ物を食べながら行ってはいけません

**食前や空き時間に
5回～10回
行いましょう**

監修：戸原 玄 教授
東京医科歯科大学
摂食嚥下リハビリテーション学分野

発行：日本歯科衛生士会
制作協力：熊本県歯科衛生士会
イラスト：福岡県歯科衛生士会



(引用：日本歯科衛生士会ホームページ「マスクをしたままできるお口の体操」より)

(動画再生用二次元コード↑)

笑顔あふれる集いの場

新型コロナウイルス感染症の影響により休止したころばん体操や、サロンなどを再開出来る会場はありませんか。今回は、ころばん体操以外の「お楽しみ活動」にも積極的に取り組み始めた地区をご紹介します。再開に向けてのご相談もお待ちしています。

大園原地区



お世話役：肥後さん

サポーター：下川床さん



ころばん体操後の時間を活用し、輪になってレクリエーションをしています。以前は、お花見やバイクを食へに行くなど、体操以外の事も楽しんでいました。

肥後さん：少しずつ楽しみの活動が再開できるようになり嬉しいです。男性参加者も増え、ますます賑やかに頑張っていきたいです♪

下川床さん：ころばん体操のみなさんをサポートしながら参加しています。栄養や口腔の講話を聞けるなど、自分自身も勉強になる事があり発見でした。両親や身近な人達の健康を意識し、誘い合う事に繋がっています。

下吹越地区



↑ 体操の指導をしてくださる福崎さん

福崎さん：からだを動かしながら頭をつかうことによって、血の巡りが良くなります。「ころばん体操」開始当初より、脳の活性化を促す遊びや嚥下体操を組み入れて楽しんでいます。たくさん話をする事で、友人関係も良くなりますよ！

唄や踊りを交えた独自の「ころばん体操」を90分間おこなっています。体操をしながら「最初は出来ん出来ん言いよったのにね!」「あんまい速か!」など参加者の大きな声が聞こえてきます。締めには、みんなで「ワッハッハッハ〜」と大きな笑い声をあげて解散となります。



ころばん通信を身近なひとと話題にしてください☆



【4月はお口の体操】

3ヶ月毎に発行している「ころばん通信」にて各地域の活動や、最新の健康情報などを紹介しています。大切なご家族やお知り合いの方と情報交換に利用して頂けると幸いです♪

(お問合せ)

健幸・協働のまちづくり課

TEL：0993-23-1003

長寿支援課

TEL：0993-22-2111