



指宿市 ころばん体操

ころばん通信

(第12号)



令和5年10月2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）

ころばん体操では、1年に1回の体力測定を実施しています。

<体力測定の目的>

自身の体力を把握し、筋力の低下を予防するとともに、今後の健康維持に役立terることです。測定種目は、以下のとおりです。

握力

左右2回ずつ測定します。
握力は全身の筋力も影響しています。

体組成測定

体重や体内の筋肉量、体脂肪率等を
数値で見ることができます。

TUG(移動能力)

往復6mを歩く時間を測定します。
転倒の危険性を把握できます。

別途

口腔(パタカ)機能検査

※詳しくは裏面をご覧ください。

西開間地区ころばん体操 体力測定の様子

場所：開間老人福祉センター



握力



体組成測定



TUG



口腔機能検査

体力測定の翌週以降に、結果の報告や体操の指導に伺います。また、各地区で歯科衛生士や管理栄養士が口腔や食事の講話も行っています。

まだ、ころばん体操を実施していない地区で、「ころばん体操を始めてみたい」等のご意見がありましたら、お気軽にお問い合わせください。

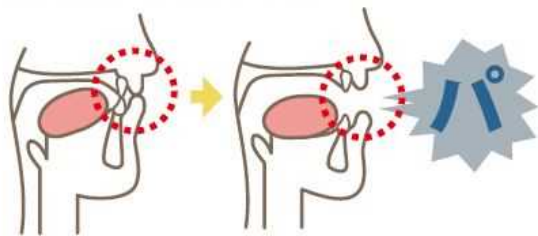
口腔(パタカ)機能検査について

発声によるお口の機能の評価

5秒または10秒の間「パ」・「タ」・「カ」をそれぞれ繰り返し発音します。

1秒間に6回以上発音できますか？

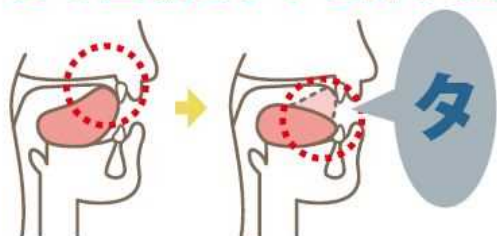
唇を閉じる運動



「パ」の働き

「パ」は唇をしっかり閉じて発音。唇の周りの筋肉は、よくかんで食べるために重要。

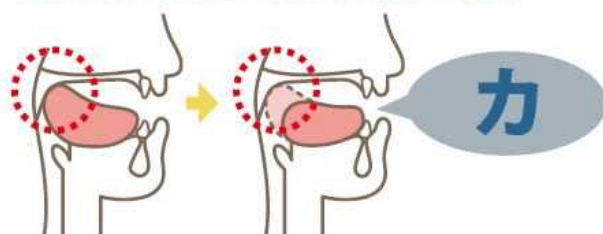
舌で上顎をグッと押す運動



「タ」の働き

「タ」は舌先を上あごにしっかりとくっつけることで発音。上手に飲み込むために重要な動き。発音や食事に影響が出る。

喉の奥に力を入れる運動



「カ」の働き

「カ」は喉の奥に力を入れて、喉を閉めることで発音。飲み込む際に重要。衰えているとむせこみやすくなる。

お口の体操で口腔機能を改善することができます

大きな口を開けて、顔全体を動かすつもりで思い切り動かしましょう！



あ～あ



い～い



う～う



べ～べ

参照：公益社団法人鹿児島県歯科医師会 健口で伸ばそう健康寿命

【問い合わせ先】 健幸・協働のまちづくり課
長寿支援課

TEL：0993-23-1003（内線513）
TEL：0993-22-2111（内線251）