

## 今回のお知らせ内容



- コロナフレイルにご用心！
- パタカラ体操でお口のまわりの筋力アップ
- 介護予防事業のお知らせ

## コロナフレイルにご用心！

年とともに、筋力や活力が低下していくのが「フレイル（虚弱）」です。コロナ感染拡大状況から、お元気くらぶや、水中歩行運動教室など介護予防事業など、休止となっています。おうち時間が増えてから、体を動かすのも、物を考えるのも億劫おっくうになっていませんか？家の中にこもっているうちに、これが「フレイル」の原因となってしまう、心身の機能があつという間に急降下するケースが全国的に増えています。

進行スピードが速いので、早めの対策が肝心です！

運動・食生活・口腔ケアが大切とされています。今回は口腔ケア（パタカラ体操）について、ご紹介します。

ぜひおうち時間で実践してみてください。



# 介護予防事業のお知らせ

## 水中歩行運動教室

65 歳以上で水中運動に興味がある方や、筋力維持や向上のために運動したいと思われている方を対象に開催しています。水中では浮力によって体重が大幅に軽くなるため、腰や足関節への負担が大きく軽減し、さらに水による抵抗で運動効果が増し、短時間で効率的な全身運動が期待されます！！

○日程:月 2 回 (コロナ感染拡大状況により変更あり)

○場所:バーデパークふくち

(各自、福祉センターへ集まっていたいただき、公用車などで会場まで送迎します。)

○料金:入館料と傷害保険料50円 ※水着レンタルの場合、別途負担あり。



## お元気くらぶ

コロナ感染拡大により、活動休止をした月がありましたが、参加された方々のご協力もあり、今年度の活動を終えることが出来ました。ありがとうございました。次回は今年秋ごろに参加募集の通知をする予定です。

## 新郷村地域包括支援センター (役場厚生課内)

電話 61-7560

月曜日～金曜日

午前8時15分～午後5時まで

休日、祝日また上記以外の

時間帯については

新郷村役場(電話 78-2111)で  
対応いたします。

食べられますか？

かめますか？

飲み込めますか？



～あなたのお口は大丈夫？～

### 簡単自己チェック

- 食事でよく食べこぼすようになった
- 硬い物がかみにくくなった
- むせることが増えた
- 滑舌が悪くなった

チェックが1つでも  
あったら、衰えの始  
まりかもしれません



体操は  
こちら

パタカラ体操で  
お口のまわりの筋力アップ

# ～パタカラ体操～

大きな声で

一文字一文字

はっきりと

発音の仕方



効果



口を閉じて

パ

口の筋肉が鍛えられ、食べ物をこぼさないようになる

舌を上あごにくっつけて

タ

食べ物を押しつぶしたり、飲み込むことができる

のどの奥を意識して

カ

誤嚥ごえんせずに食べ物を食道へ送ることができる

舌を丸めて

ラ

舌を丸め動かす訓練で食べ物を飲み込みやすくする

食事の前に、「パパパパ、タタタタ、カカカカ、ララララ」と発音しましょう。

3回繰り返し続けることで、お口の機能維持につながると言われています。