

(この用紙は資源保護のため再生紙を利用しています)

6月

巡回診療 日程表



◎毎月1回は保険証の提出をお願いします◎

会場	診療日	受付時間	担当医
見立	8(木)・29(木)	2:00~ 2:30	佐藤医師
虫崎		3:00~ 3:15	
北小浦	15(木)	2:00~ 2:30	
黒姫		3:00~ 3:30	

会場	診療日	受付時間	担当医
鷺崎	21(水)	1:50~ 3:00	石塚医師
藻浦	19(月)	2:00~ 2:50	大森医師
北鶴島		3:15~ 3:40	
願	12(月)	2:00~ 2:30	
真更川		3:00~ 3:40	

パタカラ体操でお口の筋トレ

毎年6月4日から6月10日までの1週間は、「歯と口の健康週間」となっています。歯や口は、体の健康の入り口です。高齢になると、歯や歯肉のトラブルばかりでなく、飲み込む力の低下や唾液の減少など、お口のはたらきにもトラブルが起こります。今回は、食べこぼしやむせを防ぐための、簡単なお口の体操を紹介します。

パタカラ体操(お口の筋トレ)

「パパパパ、タタタタ、カカカカ、ララララ」を繰り返し発声すればOKです。「大きな声で」「一文字一文字」「はっきりと」意識して声に出すようにしましょう。口・舌の準備運動として食事の前に10回程度行います。

パ 唇を閉じてから弾くように～
タ 舌先を上あごにしっかりつけて～
カ 喉の奥のほうに力を入れて～
ラ 舌を丸めて上の前歯につけて～



唇をきたえて
食べこぼしを防ぐ

飲み込むための
筋肉をきたえる

食べ物を食道へ
送る動きをきたえる

食べ物をのどの奥に運び、
飲み込みやすくなる