

一人ひとりの 想いつながる まごころレター

2021. 05. 01

第21号

こんにちは！登別市社会福祉協議会（社協）です！

5月5日は「子どもの日」です。子どもの成長や幸せを祝う日ですが、同時に端午の節句として男の子の健やかな成長や幸せを祈りお祝いをする日でもあります。鯉のぼりは、「男の子にどんな環境にも耐え立派に成長するように」という願いを込め、流れの激しい滝を登り切った鯉が竜となる「鯉の滝登り」という中国の言い伝えをなぞらえ立てられています。

なお法律上子どもの日は「こどもの人格を重んじ、こどもの幸福をはかるとともに、母に感謝する」とされています。ご家族全員で日頃の感謝を言い合ってみてはいかがでしょうか。

あたまの体操

今回は間違い探しです

左右のイラストで違う箇所が6か所あります。どこでしょうか。
（印刷のズレやかすれは間違いに含みません）



★答えは5月15日発行の第22号で発表します★

【前回の答え】

- ① 5 ② 0 ③ 5 ④ 13 ⑤ 5
⑥ 20 ⑦ 5 ⑧ 13 ⑨ 33 ⑩ 17

裏面に「からだの体操」を掲載しています

からだの体操

今回は
嚥下（えんげ）体操 です。

口へんに燕（つばめ）と書いて【嚥下（えんげ）】と読みます。嚥下とは食べ物を食べて飲み込むことをいいます。語源としては口を大きく開けた燕のヒナが親鳥から食べ物を貰い飲み込む様子からつくられたそうです。

まごころレター第 19 号では肩こり予防として左右の首のストレッチを行いましたが今回は前後の動きを行います。首の周りには飲み込みに関係する筋肉が集中しています。嚥下体操を行い、飲み込みに関係する筋肉を柔らかく動きやすい状態にすることで飲み込みがしやすくなります。

重症化すると命にも関わる誤嚥性肺炎（ごえんせいはいえん）を予防するためにも飲み込み力を鍛えましょう。お食事の前に嚥下体操を行うことも誤嚥性肺炎の予防に効果的です。

《体操で気を付けること》

- ・ 血圧 160 / 100 以上の場合は行わない ・ 呼吸は止めない
- ・ 水分をこまめに摂る
- ・ 無理のない程度に（首の痛みに注意）
- ・ 勢いをつけると痛みがでることがあるので、運動はゆっくりと行う（ゆっくりと動かすことで柔軟性が向上します）
- ・ 首に痛みがある方は十分に注意して、体操で痛みやしびれが出現したり、強まる場合にはすぐに中止する

首の前後運動（前後 1 セット × 10 回）



頭を前にゆっくりと倒します。 頭を後ろにゆっくりと倒します。

※速く大きく動かすと痛みが生じる場合があります。

体操監修：ジェイコー登別病院・登別すずらん病院
発行・問合せ先：登別市社会福祉協議会 登別市片倉町 6-9-1 電話 0143-88-0860



「まごころレター」は、赤い羽根共同募金の支援を受け発行しています

