

こんにちは！登別市社会福祉協議会（社協）です！

夏真っ盛りという天気が多い中、体のだるさや食欲不振、疲れやすいなどいわゆる「夏バテ」にはなっていないでしょうか？

夏バテは気温の変化などによる自律神経の乱れや水分・ミネラル不足、寝苦しさによる睡眠不足などが原因であるとされているので、室内や体をあまり冷やしすぎないことや生活リズムを整える、栄養バランスの良い食事とこまめな水分補給を心がけましょう。

## あたまの体操

今回は夏にまつわる漢字クイズです

次の漢字の読み方を教えてください

① 浴衣（ ）

② 素麺（ ）

③ 蝉時雨（ ）

④ 蚊帳（ ）

⑤ 西瓜（ ）

⑥ 団扇（ ）

⑦ 心太（ ）



ヒント：〇〇の外

ヒント：棒で割ります

ヒント：せんすではありません

ヒント：天草を濾してつくります

★答えは 8 月 15 日発行の第 28 号で発表します★

裏面に「からだの体操」と前号のあたまの体操の答えを掲載しています

# からだの体操 今回は お口の体操 です。

第 21 号から第 25 号まで嚥下（えんげ）体操として首回りやお口の体操をお伝えしていましたが、続けられていますでしょうか？

お口回りの筋肉や舌の筋肉を動かすことで、飲み込み力を鍛えることが出来るだけでなく、口呼吸から鼻呼吸となることで、口の中の乾燥が改善され虫歯予防や口臭予防にもつながります。

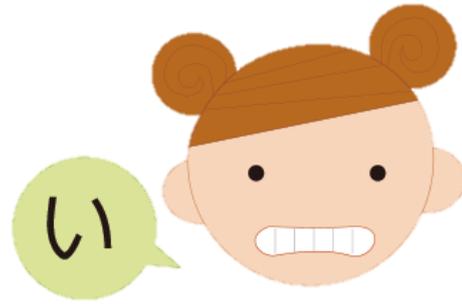
しかし、細かい体操を一つ一つ覚えて続けることはなかなか大変だと思いますので、簡単な体操を紹介します。この『あいうべ体操』は、福岡市にあるみらいクリニックの今井一彰院長が考案した体操です。

いつでもどこでも簡単に出来る体操でお口の健康を維持しましょう！

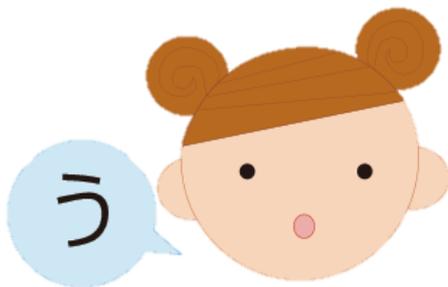
## あいうべ体操 ①～④を 1 日 30 回目安に毎日続けましょう



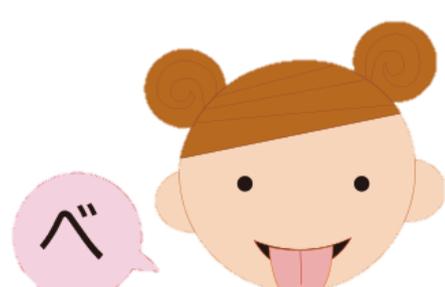
① 「あー」と口を大きく開く



② 「いー」と口を大きく横に広げる



③ 「うー」と口を強く前に突き出す



④ 「べー」と舌を突き出して下に伸ばす

※口を開け閉めする時にゴリゴリと音が鳴る、痛みが出る、口を大きく開けることが出来ないといった方は「あー」の体操は避け、「いー」「うー」の体操を繰り返し行うようにしてください。

### 【前回のあたまの体操の答え】

- ②
- ①（その他自然現象やスポーツの五大鉄則を表しているなど諸説あります）
- ②（ボートは 1900 年から、カヌーは 1936 年から採用されています）
- ③（1900 年から 1920 年までの 6 大会で採用されていました）
- ③（2024 年に首都のパリで行われる予定です）



「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

