

こんにちは！

登別市社会福祉協議会（社協）です！

最近、芸能人の方が自ら命を絶ったという報道がなされています。

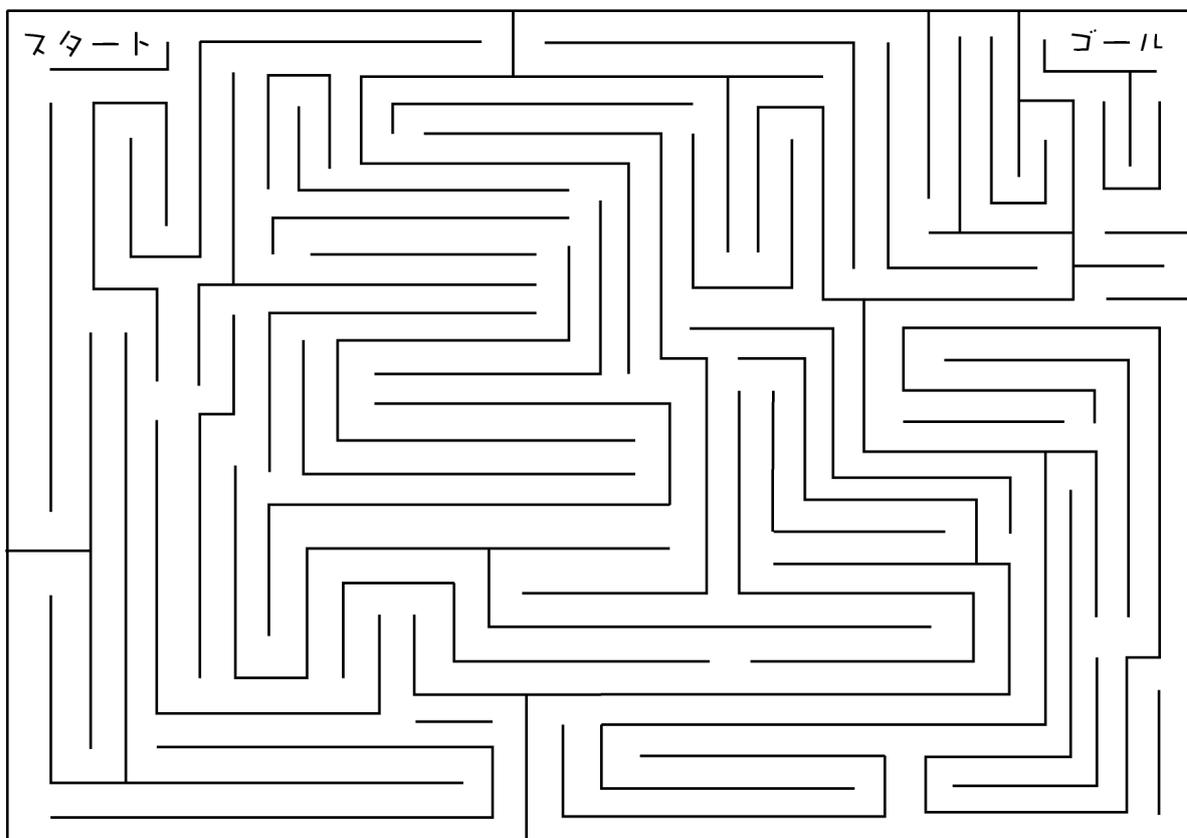
市内では昨年13名の方が、今年もすでに4名の方が自ら命を絶たれています。

その背景には、社会的なつながりの強弱が影響するとの文献もあります。ご家族やご友人などのささいな変化に気づいてあげられるのはあなたかもしれません。



## あたまの体操

今回は迷路問題です。同じ道を通らずにゴールしましょう



前回のあたまの体操の答え

- ① 川    ② 赤    ③ 追  
④ 悲    ⑤ 髪    ⑥ 柔

©dak/illustration imageより引用  
(<https://illustration.com/?dl=4777>)

答えは6月1日発行の第46号で発表します

裏面にはをからだの体操を  
掲載しています



# からだの体操

今回は  
「お口の体操」です

第22号・第23号（2021年6月1日・15日発行）では唇や舌の力を鍛える基礎的なお口の体操（「あ」-「ん」・「う」-「い」・「あ」-「お」と言いながら口を動かす、舌を前に出して戻す、舌を左右に動かす、舌を上下に動かす）を紹介しました。

今回はお口の体操の応用編『パタカラ体操』を紹介します。「パタカラ」と発音することで、口の周りや舌の筋肉を鍛え、かむ力や飲み込む力の維持、向上を図ります。食べこぼしや誤嚥の予防の他に、いびきの改善も期待できます。

## 【パタカラ体操】

### 《注意点》

- ・口や舌を動かすときに痛みが生じる場合は、無理せず中断してください。
- ・入れ歯が動いて行にくい場合は、入れ歯を外してください。

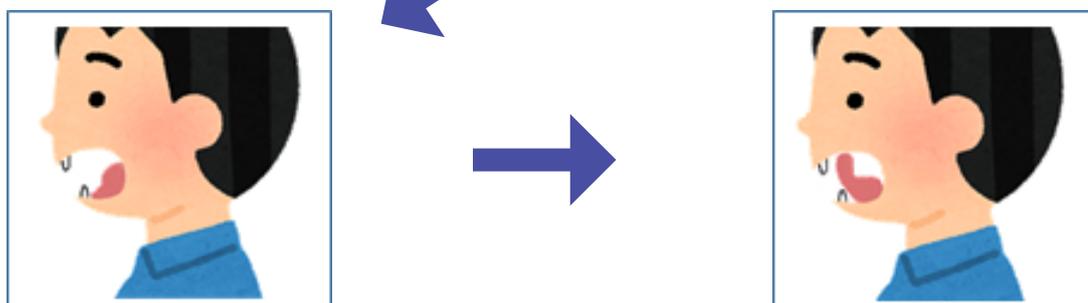
### 《効果的に行うためのポイント》

- ・動かしている部位を確認しながら、しっかり区切って発音してください。



1. パを5回繰り返す（唇をしっかりと閉じてから発声しましょう）

2. タを5回繰り返す（舌先を上  
の歯の裏側につけるように発声し  
ましょう）



3. カを5回繰り返す（舌の根元をのど  
に押し付けるように発声しましょう）

4. ラを5回繰り返す（舌先を上  
あごにつけて、弾くように発声し  
ましょう）

慣れてきたら、一度で終わらず5セット繰り返し行ってください。

監修：ジェイコー登別病院・登別すずらん病院

発行：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て発行しています

