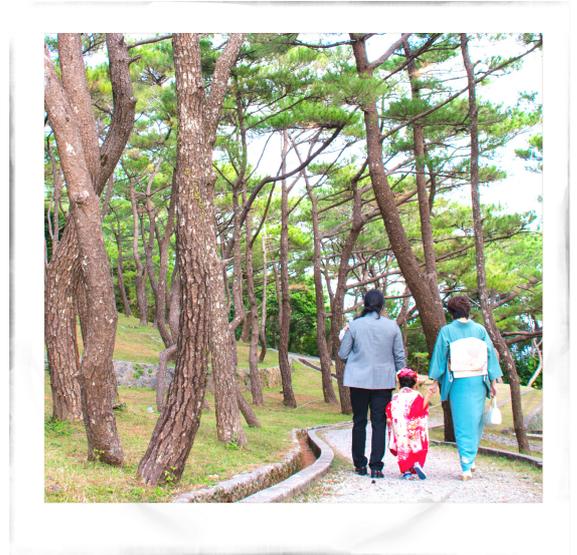


こんにちは！  
登別市社会福祉協議会（社協）です！  
11月15日は、七五三の日です。北海道は寒くなる時期のため、10月に行ったり、また15日前後の休日にお参りや撮影をする家庭も増えているそうです。  
子どもの健やかな成長を願い、3歳、5歳、7歳の節目にお参りしますが、それぞれに意味が異なっています。年中行事もその意味を知ってみると、さらに大切な日になるかもしれませんね。



## あたまの体操

今回は「間違い探し」です。  
左右の絵に、異なる箇所が5つあります。どこでしょうか。



# からだの体操

今回は  
「のどの体操」です

第45号・46号ではお口の体操応用編で「パタカラ体操」を紹介しました。今回は、飲み込む力を鍛える“のどの体操”をご紹介したいと思います。

噛んだ食べ物を飲み込む時には、のどの筋肉が働いていますが、のどの筋肉は加齢とともに衰えていきます。

衰えていくと食べ物がのどに詰まる(窒息(ちっそく))、胃ではなく肺に入ってムセる(誤嚥(ごえん))が起きやすくなります。

のどの体操を行うことで、いつまでもおいしく安全に食事を摂れるようになります！

△注意△

首の手術をした方は行わないでください  
首に痛みを感じた場合はすぐに中止してください

## おでこ体操

### 【手順】

- ①おでこに手のひらを当てます
  - ②へそを覗き込むように下を見ます
  - ③手とおでこを5秒間、押し続けます
- ※この時、前かがみにならないように気を付けてください
- ④これを、5～10回繰り返します



### あたまの体操の答え



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

