

桃の節句



健康を願って



雛人形可愛いね



毎日を元気に
過ごしています！

ひな祭りを迎え、玄関にひな
人形を飾りました。

口腔体操



高齢になると心身の活力・筋力・認知機能等が低下していきます。

社会参加等の他者との繋がいや交流が減ると、口の機能が低下してしまいます。口腔機能が低下することにより、咀嚼する・飲み込む・会話をする等の日常的な生活動作が衰えてしまいます。

口腔機能の衰えは早期の重要な老化のサインです。口腔体操を施設で実施し、口の健康から全身の健康へと繋げていきましょう。

実際に何をすればいいの？



パタカラ体操がとても有効です！

パタカラ体操とは、お口の筋肉を鍛える為の体操です。

「パ」「タ」「カ」「ラ」の4つの言葉を使います。

「パ」唇を閉じて食べこぼさないようにする。

「タ」食べ物を押しつぶす、飲み込む。

「カ」食べ物を食道に運ぶ。

「ラ」食べ物を飲み込みやすくする。

ポイントは・・・

①「パ」「タ」「カ」「ラ」を1音ずつ発音する。

②「パパパ」「タタタ」「パタカラ、パタカラ」と連続で発音する。

③パタカラを含む文を発音する。

お食事の
前にすると
効果的！

えがお行事予定のお知らせ

★お誕生日会 3/15(水)