



6月

お口の健康を支える かむ力と飲み込む力

よくかんでおいしく味わう、元気にしゃべる、しっかり呼吸するためには、お口の健康が欠かせません。かむ力と飲み込む力を鍛えましょう。

かむための筋肉を鍛える

「あー」「んー」の体操

- ① できるだけ大きく口を開ける
- ② 舌を上あごに押しつけ、奥歯をかみしめて声を出しましょう
- ① → ② を3回繰り返す



かかりつけ歯科医をもちましょう

半年に一度はプロによるケア & アドバイス。入れ歯の調整も定期的してもらいましょう。



飲み込みをスムーズにする

舌の体操

- ① 口を開けて、舌をできるだけ出す
- ② 上くちびるを舌先で触るように上へ持ち上げる
- ③ 左右の口の端を舌先で触るように動かす

監修：新聞省二(女子栄養大学 栄養学部 地域保健・老年学研究室 教授)／元東京都健康長寿医療センター研究所 副所長／健康長寿新ガイドライン策定委員会 委員長
資料：「健康長寿新ガイドライン お口の健康 かむ力と飲み込む力の強化法」(発行：株式会社 社会保険出版社)をもとに作成

6月の講習会

メタックスはだの体育館前 9時30分集合



6日(木)・◆11日(火):小田原城あじさいと花菖蒲 (申し込みお願いします)・20日(木)・25日(火)

◆小田原城ご参加の皆様へのご案内◆ 皆様一緒に行きましょう!! 前方より2-3両目に乗車
伊勢原 8:57⇒鶴巻温泉 9:00⇒東海大学前 9:02⇒秦野 9:08⇒渋沢 9:12⇒新松田 9:19⇒小田原 9:29 着
※昼食は小田原城解散後、各自自由に弁当持参か市内でランチなどをお願いします

7月の講習会

メタックスはだの体育館前

★夏時間 9時集合に変更です!!★

4日(木)・9日(火)・18日(木)・23日(火)



5月14日 横浜国立大学キャンパス散策

(編集) 秦野ノルディック&ポールウォーキングクラブ

代表 村上政司 0463(79)-0558