



お口の周りのストレッチで食事や会話を楽しく！

高齢者を対象に「ねりま お口すっきり体操講習会」を開催！

とき 9月20日(金)午前10時～正午

ところ 大泉保健相談所(練馬区大泉学園町5-8-8)

20日、口の周りの筋肉を刺激することで口腔機能の向上をめざす『ねりま お口すっきり体操』を学ぶ講習会が開催され、高齢者22人が参加した。

『ねりま お口すっきり体操』は、舌を使って口の周りの筋肉を動かしたり、大きく口を動かしながら『パ』・『タ』・『カ』・『ラ』の発声を行う高齢者向けの口の体操。ピアノ曲に合わせてながら、椅子に座ったままで安全に体操ができる。口腔機能の向上が健康の維持や表情豊かな若々しい生活につながることを高齢者に知ってもらいたいと、平成20年に区が独自に制作した。

当日は、体操の創作者で健康運動士の原真奈美さんの指導のもと、口の体操に上半身と足を使った動きを組み合わせた体操を行った。来場者は軽い汗をかきながらも笑顔で体操を楽しんでいた。参加した75歳の女性は、「普段から口を動かすことの大切さを知りました。顔の筋肉がほぐれて自然に笑顔がつけられるような気がします」と話してくれた。



講習会の様子



講習会の様子

【「ねりま お口すっきり体操講習会」とは】

高齢者に多い「硬いものが噛みにくい」、「口が渴きやすい」、「水などでむせやすい」といった症状は、口の周りの筋力の低下が原因であることが多い。こうした症状が食欲減退や誤嚥性肺炎などの健康被害を引き起こす。さらには、表情が乏しくなってしまうことや、他人と食事を楽しむ機会が減少することなどから、「人とのコミュニケーション不足」につながってしまうことが指摘されている。区は、こうした状態を防ぎ、高齢者が食事や会話を楽しみ、健康的に自立した生活を過ごすことを目指し、定期的に講習会を開催している。

【体操を紹介したリーフレットを作成】

区は、今年4月に、口の体操に簡単な体の動きを組み合わせた体操をイラストで紹介したリーフレット「ねりま お口すっきり体操」を作成。リーフレットは、三角形に組み立てることで、卓上に置いて使うことができ、椅子に座りながらよい姿勢で体操ができるように工夫されている。毎日少しでも体操を続けることで、口だけでなく足や上半身の筋力をつけ、誤嚥性肺炎の予防、転倒防止など介護予防の手助けとなることも目指している。リーフレットは、区内の保健相談所で配布しているほか、区ホームページからダウンロードすることもできる。

また、区ホームページでは、「お口すっきり体操」を動画でも紹介している。

【問い合わせ】健康福祉事業本部 健康部 健康推進課 歯科保健担当係 電話 03-5984-4682