

# かわらばん

平成29年5月号

## パタカラ体操始めよう!

食べる事はとても大切です。しかし加齢によって口の周りや舌の筋肉が衰えてくると、食事の摂取に影響が出てきます。食べ物が噛みにくかったり、上手く飲み込めなかったりすると、楽しい食事の時間が苦痛に思つ事も。

「パタカラ体操」は食べ物をおもむき、また噛む力が向上する事で唾液の分泌も促進されます。呼吸でなく、鼻呼吸が出来る様になるので、口の乾燥や口臭も防げます。更にいびきや歯ぐきしりも改善されると言われています。食べ物をおもむき・飲み込む力が付くだけでなく、入れ歯の安定にも効果があります。やり方はとても簡単♪「パタカラ」と発音するだけ!

◆唇の筋力を鍛える「パ」: 「パ」の発音には唇を閉める筋力を鍛える効果があります。この筋力が高まる事で、食べ物を口からこぼすこと無く取り入れられます。

◆舌の前方筋肉のトレーニング「タ」: 「タ」の発音をする事で、舌の前方が上顎に付く訓練が出来ます。この訓練で食べ物をお押しつぶしたり、飲み込んだりする機能が向上します。

◆舌の後方筋肉(喉の奥の力)のトレーニング「カ」: 食べ物を噛んだらそれを飲み込み、食道へ送りなければなりません。「カ」は喉の奥に力を入れて、喉を閉める事で発音するので、食べ物をスムーズに食道へ運び訓練が出来ます。

◆舌の上方筋肉のトレーニング「ラ」: 舌を丸めて、舌先を上の方の歯の裏につけて発音する「ラ」。これによって舌の上方の筋肉が鍛えられ、食べ物をお口の中へ運び、飲み込みやすくするための、舌の筋肉トレーニングが出来ます。

★食事の前に行なうのが効果的! 難しい場合は、出来る時でも構いません。いつでもどこでも出来る、準備する物も要らないですので、楽しみながら行ないましょう♪

### おとなの理想的な会話術!

理想的なリーダーが使う会話のキーワード♪

「さすがだね」

「知らなかったよ」

「すごいな」

「センスがいいな」

「そつなんだ」

自分が話す以上に大切なのが、相手の話を聞く姿勢。相手の言葉にどのように反応するかが、会話をスムーズにする鍵になります。そこで覚えておきたいのが、「さ・し・す・せ・そ」。相手の自尊心を高める効果があります。こうしたフレーズを会話に盛り込めば、自分を認めてくれたリーダーとして、相手に好意的に受け入れられやすくなります。理想的なリーダーを目指して、会話の中に「さしすせそ」を取り入れてみましょう♪



## ☆☆名言集☆☆

「終わり良ければ

すべて良し」

～ウィリアム・シェイクスピア～

シェイクスピアの言葉という

事はご存知でしたか?

これはもう、有名な名言です

よね。みなさんも一度は必ず

耳にした、言った

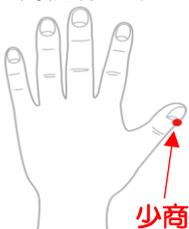
事もあるでしょう。



### ツボのワンポイント講座

「少商(しょうしょう)」

喉の痛みを和らげます。他にも扁桃腺・咳にも効果的!!



小指とは反対側の親指の爪の端にあります。反対の手の親指と人差し指でつまむように揉む。5秒×10回。

リハビリマッサージについて詳しく知りたい方は、ホームページをご覧ください。

◆ホームページ URL ◆

<http://fukushima-wel.jp>

訪問リハビリマッサージの

福島ウェルフェアサービス

郡山市堤二丁目170番地

TEL 024(951)8700 FAX 024(951)2001



《営業担当》

武田・菊地

箭内・谷

渡部