連載 vol.112

健康コラム

今回は…「口腔機能訓練１」

健康推進係　歯科衛生士

口腔ケアのひとつとして、高齢者の「食べる」「話す」などの口腔機能を改善させるためのトレーニングを口腔機能訓練といいます。今回は「嚥下体操」を紹介いたします。

嚥下体操とは、食べ物を飲み込むために必要な筋肉をトレーニングする体操です。

「首のストレッチ」「肩の体操」「口の体操」「頬の体操」「舌の体操」が一連の流れとなっています。首や肩のストレッチはラジオ体操のような要領でストレッチをします。

次に「口の体操」です。口を大きく開けたり閉じたり、「あいうべ」「パタカラ」など発音しながら動かしましょう。「頬や舌の体操」では、舌を出し、上下左右に動かしたり、舌で口のまわりをなめるように動かしてみましょう。また、唇をしっかり閉じ舌で頬をつくように上下に動かしたり舌をぐるりとひとまわり動かしましょう。

これらの嚥下体操は、食事の前に行うのがより効果的です。鏡の前で舌や顔の筋肉の動きを確認しながら行えばなおよろしいでしょう。お風呂に入っている時やテレビを見ながらなど、生活の中で取り入れてみましょう。

美味しそお発見伝からリニューアル！

連載 vol.7

地域おこし協力隊が行く！

実は隣のスゴイ人

どんなスゴイ人にもきっと「この人には敵わない」って人がいるはず。 そんな「曽於市のスゴイ人が思うスゴイ人」に協力隊が会ってゆく、リレー型連載です！

畑にもお邪魔して、珍しい野菜たちに興奮です。

素敵な空間の久永家で他の協力隊も一緒に伺い、取材しました！

久永さんは、飲食業界で店舗のプロデュースに携わり、ご自身も現場に立ちながら繁盛店を切り盛りされていました。しかし、４年前病に倒れ、生死をさまよったことをキッカケにお店をやめ、末吉町に帰郷。そして珍しい西洋野菜の販売で生計を立てようと、現在の『善助ファーム』を立ち上げます。

畑仕事をし、周囲との交流も増えていく中で、「地元のために何かしたい！けど、何をしていいかわからない」という人が少なからずいることを知った久永さんは、自分が人と人をつなぐ事をしようと動き出します。今では、久永さんのまわりには多くの人が集まり、できることもどんどん大きくなってきました。

お話を聞いていた中で印象的だったのは、「これからの野望」について。それは『末吉から全国へ、そして世界へとつながる産直所をつくること』そして『地域のコミュニティーを確立し、独居老人等なくすこと』。そう聞くとあまりに大きな夢のように感じて、何をしたらいいかわからなくなってしまいそうですが、久永さんは「目標に向かって、自分の得意な分野で進む。自分だったらまずは〝食〟で進めます」と、キラキラした目でしっかりと未来を見据えてお話していました。

私たちも、もっと外に出て交流を持って、地域を盛り上げていかなければ！と、改めて気を引き締めることができました。どんどん出かけていくので、皆さん待ってて下さいねっ。

来月は…久永さんが思う「スゴイ人」お楽しみに！

facebook やってます。 曽於市地域おこし協力隊 検索