

MAKI.COM

# いきいき マキコム

2014.8.20  
9月号

柏市社会福祉協議会  
〒277-0005 柏5-8-12  
TEL 04-7163-9001

## 残暑お見舞い申し上げます

暑い中にも 秋の気配が・・・

いよいよ9月 さあ、いきいき元気にみんなをマキコムよ～



ちょっと早いのですが...  
今のうちから



サロンで  
みんなが  
やってみよう!

今から作れば  
余裕だね

飾るだけでも  
楽しいね

赤や黄色の  
ツリーもステキ!

バスケットには  
プレゼントを  
入れよう!



学んで地域でみんなとやってみる「まなび  
倶楽部：折り紙講座」も最終回。

“サロンや老人会でやってみた!”の元気  
な声と“もっと続けたい”のアンコールの  
声がいっぱいでした。

ワーン! クリスマスだ!! ツリーにコースター、バスケット...  
外は真夏でも、部屋の中はもう楽しいクリスマス!! 待ち遠しい♪  
折り方を差し上げます。サロンに講師も派遣します。

## いきいきプラザ 秋の講座 スケジュール

詳細はお問い合わせください ☎ 7165-0880

チームてんとう虫フォローアップ研修	8/25・10/1
地域活動応援講座 レクリエーションゲームとリード術 その1 「アイスブレイクで盛り上がるよう!」	9/5・12
セカンドライフ応援講座 「やってみよう! かめヨガ」	10/8
知って安心セミナー 「相続税改正～今から備える相続税対策～」	10/10
地域活動応援講座 レクリエーションゲームとリード術 その2 「参加者に合わせゲームをアレンジしよう」	10/24・31

まきちゃんの

ルンルン気分



まきちゃん  
/>ル>気分の巻

「さあ夏休みは上高地! その前に一気に片付けを!」と本の束を持った瞬間、ギックリ!!

それで、大事な夏休みら日間が“寝て囃子”になりました。トイレに行くのも寝返りうつのも辛く、散々な日々。クーラーの中で、本ばかり読んでいました。

やっぱり元気が一番! まだまだ楽しいことは鬼いっきり楽しみたいよ～。皆さん、体力作りも整理・片付けも地道に、着実にが大切ですね。

反省・・・

朝



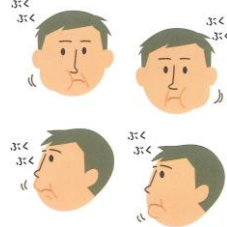
朝食前の  
粘膜・舌磨き

- 朝起きてすぐのお口は乾燥し、細菌が増加しています。
- 粘膜を刺激すると、飲み込み反射がアップします。
- 頬・歯肉・上あご・舌を軟毛歯ブラシや粘膜用ブラシでこすりましょう。



朝食前の  
ぶくぶくうがい

- 口をしっかり閉じ、右頬・左頬・口唇の上下に水を入れぶくぶくします。



朝食前の  
飲み込みトレーニング

- コップ半分の水を10回以上に分けてひと口ずつ飲みます。
- 慣れたら1杯の水を20回以上に分けて飲みましょう。



昼間



さあ、お食事

- ひと口量は少なめに、よく噛んでゆっくり飲み込みましょう。
- よく噛むと唾液がたくさん出て消化もアップ。脳の活性化にもつながります。

口の湯きが気になる人は食間にガムを食べるのもいいですよ！唾液は健康と若さをもたらす秘薬です。



歌を歌ったりたくさんおしゃべりしましょう

- 舌・口唇・頬・喉の良い運動になります。



食べる、話す、笑う…お口の健康は元気な生活の要だよね



夜



夜の歯磨き

- 就寝中は細菌数が増加し、反射も鈍くなるため誤えん性肺炎を起こしやすくなります。特にていねいに磨きましょう。



義歯の手入れ

- 義歯は外して磨きます。
- バネのかかっているところは特にていねいに。
- 義歯用洗浄剤は週2～3回使うといいでしょう。



やってみよう！口腔体操！

IP★タ★カ★ラはお口を守る魔法のことは



毎食前に30回こぴっと動かしてね！

IP

しっかり唇を閉じる動き

↓  
 パの発音ができないと食べこぼしが多くなる！

タ

食べ物をつぶす動き

↓  
 タは舌を上あごにつけ発音。舌が上あごにつかないと食べ物をつぶせない！

カ

気道を閉じる動き

↓  
 カの発音は食べ物をスムーズに食道に送り込む動き！

ラ

食べ物をまとめる動き

↓  
 ラが発音できないと、食べ物をまとめて飲み込むことができない！

魔法の効き目は・・・

- 1 噛む力・飲み込む力の維持・向上
- 2 唾液の分泌の促進
- 3 発音がはっきりする
- 4 入れ歯が安定する
- 5 表情が豊かになる
- 6 鼻呼吸ができ口腔乾燥を防ぐ
- 7 いびきや歯ぎしりの改善