

サバティ新聞

- 高知河ノ瀬版 -
2020.10月号

歯ヨガご存じですか？

「歯ヨガ」は、噛む・飲み込む・話すなどに使う口回りの筋肉（口腔筋）を、バランスよく動かせるよう、マッサージと体操を組み合わせたもので、口腔機能の改善を目指す効果があるようです。このヨガは、高齢者だけでなく、子供・ストレスからの歯ぎしりが気になる方にもおすすめの体操だそうです。



口腔機能が低下してしまうと、体に様々な悪影響が出てきます。例えば歯並びや活舌が悪くなることをはじめとして、顎関節症や歯ぎしり・頭痛や肩こり、誤嚥性肺炎など全身の健康を脅かしてしまいます。また口腔機能が衰えてくると、食べ物を噛みにくくなるだけではなく、むせこみも増えてきます。食事がしづらくなると栄養状態は悪化してしまい、全身の機能が低下をする悪循環に陥ってきます。機能低下を防ぐ口腔のマッサージと、体操を続けて行きましょう。

体操は4パターン

- ① 鼻から息を吸いながら頬をすぼめる、吐きながら膨らませる動作 10回
- ② 口を閉じて舌を唇と歯の間に入れ、左右ゆっくり回す 5～20回
- ③ 口を横に大きく広げながら「りー」、舌が歯につかないよう前に出し「えー」 10回
- ④ 舌を上あごに吸い付けて離し音を鳴らすホッピングを10回、吸い付けキープを100秒

口腔機能が改善すると唾液が徐々に増えて、鼻呼吸が増えてきます。

免疫力が向上し、全身の健康にもつながってきます。

歯ヨガで、気を付けていく大事なことが1つあります。この歯ヨガだけでなく、体操やストレッチをするときの姿勢は、猫背にならないように、下を向かずしっかり前を向いた正しい姿勢にて行うのが基本です。姿勢を正すのは、どの動きでもとっても重要ポイントですよ。

一緒に頑張りましょう。



きれい！の一言です

スタッフに「今日、これ持ってきたよ!はいどうぞ」って、手渡されたのがこの鳥でした。白鳥の親子です。すごく可愛いく、すごいとしか言いようがない作品です。同じサイズの小さい三角を沢山作り、それを形に組んでいく地道な作業だとか。何枚必要でしょうか?ただただ、びっくりです。コスモスの花も、綺麗に咲いています。花びらが、一つひとつとっても細かくできています。どの利用者様も、折り紙の腕前があがっています。最初はできないと言いながらも、何度も挑戦することで上達し完成度が日々高くなっていく。幾つになっても、日々の継続と向上心が大事ですね。その横には、満開のコスモスです。とっても細かい作業です。皆さんが貴重な時間を費やして、一生懸命折ってくださったことに、スタッフや他の利用者様も心が和んでいます。



見学・体験、随時受付中！

月	火	水	木	金
○	○	○	○	○

・1日型：9:00～17:00

・半日型：9:00～12:15 / 13:30～17:00

どんなご相談でもお気軽にお問い合わせください！

電話 **088-837-1081**
 ファックス **088-837-1082**



CAVATY

機能回復リハビリスタジオ サバティ高知

サバティ高知河ノ瀬店

介護保険事業所番号
3970105585

〒780-8034

高知県高知市南河ノ瀬町1-2

<https://www.cavaty.jp/>



10月生まれのご利用者の皆様おめでとうございます！

6日…… 9日……
 9日…… 28日……