



みどり通信

第3号
令和6年2月

楽しく運動を！～ポールウォーキング～

■ポールウォーキングとは？

両手に専用ポールを持っておこなうウォーキングの方法です。ポールを使うことで、全身運動につながり歩行時の姿勢が良くなったり、歩幅が広がるなどの効果を得ることができます。

ポールを使った歩行にはコツがあり、様々な場所、団体で『ポールウォーキング』の講習が開催されています。包括みどりでも講師をお呼びして『ポールウォーキング』を実施しています。

こちらが専用のポールです！



■なかまの家「かよう会」

令和5年度は、11月～1月までの3か月間、月1回で実施しました。

ポールウォーキング初参加という方も多量中、皆さま熱心に取り組まれ、歩く速度や姿勢などが他から見ても向上していました。

ご参加された方からは「前を見て歩くことで姿勢が良くなった」「普段、こんなに運動することがないから、楽しい」などのご感想がありました。



■地域包括支援センターみどり



ここ3年程は春頃と、秋から冬にかけて開催。ウォーミングアップをした後に、地域をめぐりながらポールウォーキングをしています。

「もっと歩きたい」「もっと効果を高めるにはどうしたら良い？」などのご意見やご質問をいただきます。これからも楽しく、無理なく実施していきたいと思ひます。

本年も、どうぞよろしくお願ひ申し上げます。

鶴嶺西地区地域包括支援センターみどり

場所：鶴嶺西コミュニティセンター内 時間：8:30～17:00 電話：84-0775



令和の新常識！？ご存じでしたか？

この資料は茅ヶ崎市のホームページから見るができます！

■口腔体操で免疫力を高める！

唾液には、免疫物質の一種が含まれ、口の中を様々なウイルスから守ってくれる効果があります。

→感染症予防のためには、適切な口腔ケアと唾液の分泌量を保ち、増やしていくことが大切です！

■唾液量を増やすにはどうしたらいいの？

- ①入浴や十分な睡眠をとり、リラックスする。
- ②唾液線マッサージをおこなう。
- ③お口の体操。



口腔体操などと合わせて、毎日の歯磨きや口腔ケア、適切な歯科受診などが大切です。お口の健康、そして免疫力の高い健康な身体をつくりましょう！

湘南版 **湘南くち体操** みんなの元気は お口から！

お口の健康体操

腹式深呼吸 (3回)

呼吸の前腹に呼吸を整える

口をすぼめて しっかりと息を吐き出す

お腹がふくらむように、鼻から息を吸い込む

基礎編

1 顔面体操 (3回) ●顔全体を使う 目の向きもポイント

顔にほどよい表情が広がり、表情を豊かにする

ゲー

チョコキ

パー

プー

2 舌体操 (3回)

舌の動きをよくする。舌先がよく舌で歯があたりやすくなる

口を開けて舌の先を力を入れて大きく動かす

①前/後 ②右/左 ③上/下

口を閉じて舌で中から押す

①上唇/下唇 ②右唇/左唇 ③舌の内側をぐんぐんと揺らす

3 唾液腺マッサージ

口の中心が動く。飲みこみやすくなる

①上唇 ②4まで耳の裏の筋を後ろから前へマッサージ

③下唇 ④この喉の内側のやわらかい部分を押す

⑤下唇 ⑥喉で喉の下の部分のつけ根をつまみ上げる

応用編

4 湘南あいうえお体操 ●母音は言葉の基本 顔全体を使って発音しよう！

明るく開いた

あ

大きく

横に行こうよ

い

横引く

海でウケレし

う

突き出し

烏帽子は絵になる

え

両角く

大きなきだよ

お

丸く

5 指折りでパタカラ発声

第一の指を揃えて「パ」を8回

①9回目で両手を前にストレッチ・脱力

②「タ」「カ」「ラ」も同様に

③前後に繰り返して「パタカラ」を3回

6 歯ブラシによる頬ストレッチ

歯ブラシの背中での頬の内側を押してストレッチ

①上から下へ ②下から上へ

実務時の注意

楽しく体操は身体運動に比べて、心臓や呼吸器への負担が少ないのが特徴ですが、無理はしないで自分のペースで実施して下さい。また、実施前にはうがいなどでお口の中をきれいにして下さい。

【次回開催のご案内】

とき 2月21日(水) 10時00分～11時30分
 場所 鶴嶺西コミュニティセンター1階

詳細は、ご案内チラシをご覧ください

『みどりカフェ』は、地域の皆さまに「ホッ」と一息ついていただける場になることを目指しています。

3か月に1回程のペースで開催しています。楽しく、和める企画も同時に開催していますので、是非、お越しください。

みどり
カフェ