

# 「すこやか嚙下体操」 で延ばそう健康寿命

●問合せ 福祉課（内線361・362）

「美浜町地域包括ケアシステム推進協議会 介護予防強化部会」の言語聴覚士を中心に作成した「すこやか嚙下体操」をご紹介します。唇や頬、お口周りや舌の筋力増強、唾液の分泌に効果的なお口の動きを滑らかにするトレーニングを紹介します。毎日行って健康ライフを手に入れましょう！

## 発声トレーニング（パタカラ体操）

効果：唇や頬、お口周りや舌の筋力増強、唾液の分泌



パ・パ・パ・パ・パ  
タ・タ・タ・タ・タ  
カ・カ・カ・カ・カ  
ラ・ラ・ラ・ラ・ラ

ゆっくり5回ずつ行いましょう  
力強く行くと効果的です



### Point

- 1「パ」…唇をはじくように
- 2「タ」…舌先を上の前歯の裏につけるように
- 3「カ」…舌の奥を上顎の奥につけるように
- 4「ラ」…舌をまるめるように

福祉課にて「すこやか嚙下体操」と「元気モリモリいきいき体操」のDVDかCDを無料配布しています！  
興味のある方はお気軽にお問い合わせください！

## みはま健康マイレージ

みはま健康マイレージとは、健康づくりに取り組むことでポイントが貯まり、貯まったポイントに応じていろんなお得がゲットできちゃうという事業です。

自分で決めた目標に取り組むだけで、どんどんポイントが貯まりますので、体操を続ける方はぜひチャレンジしてみてください！詳しくは右の2次元バーコードを読み込むか、健康・子育て課 保健推進係までお問い合わせください。（内線283・289）



詳しくはこちら

## 元気はつらつ65～介護保険説明会～

どんな些細なギモンにも  
丁寧にお答えします！

町民の皆さまに介護保険制度と介護予防についての理解を深めていただくための説明会を毎月1回開催しています。年齢問わずどなたでも無料で参加できます。ご自身のことはもちろん、親のため、制度について知っておきたいという方も大歓迎です。お気軽にお申し込みください。

開催日時 ①2月9日（金）午後1時30分～2時30分

※2月7日（水）までに申込者がいない場合は、中止となる可能性があります。

②3月8日（金）午後1時30分～2時30分

※3月6日（水）までに申込者がいない場合は、中止となる可能性があります。

場 所 役場 3階 大会議室  
定 員 20名（予約制・先着順）

### 内容

介護保険制度について  
（約20分）

・介護保険の仕組み  
・介護保険料の納付方法等

介護予防について  
（約40分）

理学療法士による健康維持  
のためのポイント

予約・問合せ 福祉課 内線361・362