

脳楽習便り



今月のワンポイント 『喉を鍛えて肺炎・認知症予防』

喉の筋力が衰えると・・・

嚥下機能低下
↓
誤嚥のリスク
↓
肺炎のリスク



発声機能低下
会話機会減少
↓
社会参加減少
↓
認知症リスク



喉を鍛える！

大きく口を開けて
10秒キープ。
10回繰り返します。



口の中に唾液を集めて
唾を飲み込む。

目標:30秒に3回！

今月の『脳楽習』『五輪の金メダル』より

とうよう まじょ よ きょうぎ
「東洋の魔女」と呼ばれた競技は、
どちらでしょうか？

A ソフトボール

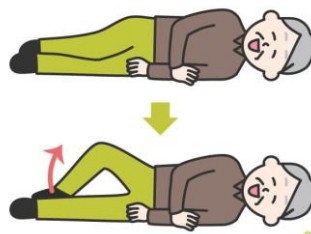


B バレーボール



～寝たままできるストレッチ～ 歩行時のふらつき予防

- ①横になります。
- ②上側になる足を上げます。
- ③お尻を起点に上げ下げします。



20回！