

脳楽習便り



今月の『脳楽習』「香りの良い植物」より

とうじ かしつ ふろ い
冬至には、果実をお風呂に入れます。
さんみ つよ とくちょう
酸味が強いのも、特徴です。



ヒント

- ① ぶんたん 文旦
- ② ゆず 柚子
- ③ カボス カボス

今月のワンポイント ～オーラルフレイル予防～

オーラルフレイルとは「**噛む・食べる・話す**」お口の機能が衰えることです。[噛みにくい・ムセやすい・発音が悪い・声が小さい]等の症状が見られます。口唇や舌、喉の衰えは、身体機能の低下の前に表れます。**口腔体操**は、全身の健康や**老化予防**に役立ちます。

口腔体操でオーラルフレイルを予防



・「**ウーイー体操**」：口を丸めて「**ウ**」⇔ 口を横に「**イ**」 10回

・「**頬を舌で押す体操**」：右頬を舌で押す ⇔ 左頬を舌で押す 10回

・「**ガムを噛む**」：口を閉じて、左右奥歯で均等に**ガムを噛む** 1回3分

・「**発声練習**」：声を出して文字を**読み上げる** 数を数える 1回3分

・「**パタカラ発声**」：口と舌を意識し「**パタカラ**」発音 食事前に10回

「脳卒中予防十か条」～日本脳卒中協会～

- ① 手始めに **高血圧**から治しましょう
- ② **糖尿病** 放っておいたら悔い残る
- ③ **不整脈** 見つかれば次第 **すぐ受診**
- ④ 予防には **煙草**をやめる 意思を持って
- ⑤ **アルコール** 控えめは薬 過ぎれば毒
- ⑥ 高すぎる **コレステロール**も 見逃すな
- ⑦ お食事の **塩分・脂肪** 控えめに
- ⑧ 体力に合った **運動** 続けよう
- ⑨ 万病の 引き金になる **太りすぎ**
- ⑩ **脳卒中** 起きたら **すぐに病院に**



番外編 **お薬**は勝手にやめずに **相談を**