



(公財) 兵庫県健康財団
マスコットキャラクター けんぞうくん

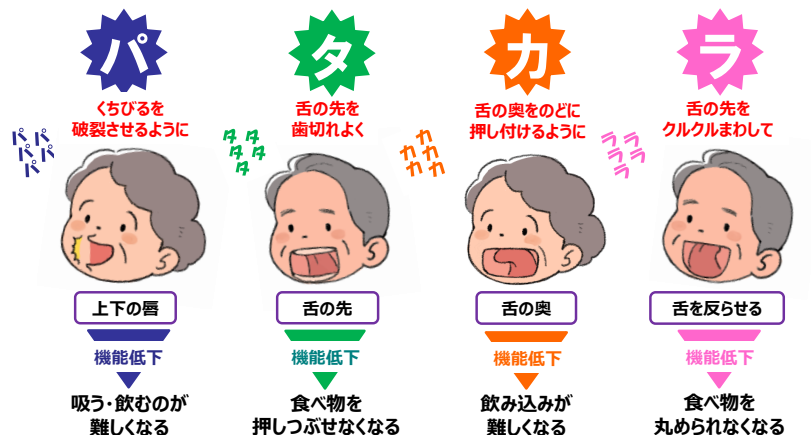
新型コロナウイルスに負けないゾウ！

ウイルス感染予防の取組みと 口腔機能の低下予防

新型コロナウイルス感染予防のための「新しい生活様式」による三密（密閉、密集、密接）を避ける行動やソーシャルディスタンス等を遵守すると「人との交流の機会」が減る恐れが高くなります。

新生活習慣！食前に行いましょう

お口の機能低下を予防する「パタカラ体操」



はっきり「パ」「タ」「カ」「ラ」、「バ」「タ」「カ」「ラ」と繰り返したり。「パパパパ」「タタタタ」「カカカカ」「ララララ」と3回程度繰り返しましょう。

「食べる」ことは、単に栄養を摂るという行為だけではなく、それ自体が生きがいになるとともに、誰かと食事を共にすることが人間関係を豊かにする大変重要な機会でもあります。

食事や会話に支障をきたすと、① 食物の種類や量が制限され、免疫力の低下から病気にかかりやすくなる。② 唾液が減り虫歯や歯周病などを悪化させやすい。③ 食事や会話に支障をきたすことにより人との付き合いがおっくうになる。などの悪影響を招きます。その結果、身体的にも精神的にも活動が不活発になり、高齢者では寝たきりや認知症のリスクが高くなります。

「人との交流の機会」が減る恐れが高い時だからこそ、お口の機能の低下を予防するため「パタカラ体操」とお口周りの筋力トレーニング「あいうべ体操」(左図参照)を組み合わせ実施しましょう。

また、定期的に歯科健診を受け、美味しく食べたり、楽しく人との交流を続けられるように口腔機能の低下予防に取り組みましょう。

新生活習慣！1日に1回は行いましょう

お口周りの筋力トレーニング「あいうべ体操」

大きな動きをしながら、ゆっくり丁寧に10回程度繰り返す！
お口の周りだけでなく顔の筋肉もしっかり動かしましょう！

声は出しても、出さなくてもOK



(出典：「みらいクリニック」院長今井一彰先生考案「あいうべ体操」)