



## 目指せ、健康家族！！

### 健康カレンダー

健康に関する年間行事等を掲載しています。ご家庭のよく目につくところに貼り、利用しましょう。

### 我が家の健康宣言

家族で話し合っ、一家の1年間の健康増進目標を立てましょう。

また、時々目標について確認し、家族で振り返りをしましょう。

・提出者には4月23日に野菜苗を2本進呈します。



### 健康講演会

5月17日(水) 口腔ケア

7月19日(水) 食卓からはじまるすこやかな暮らし

10月4日(水) 音楽療法

2月14日(水) 健康づくりのための運動

・4回すべて参加した方には粗品があります。



### 第3回健康まつり

9月3日(日) 口は健康の源等7テーマ

### 食生活の改善

#### 健康料理教室・塩分測定

- 自治会や有志を対象に年間25回開催、自治会場がない場合にはコミュニティセンターでの開催が可能です。
- 毎月第3木曜日にコミュニティセンターで塩分測定をします。
- 伝承料理(法の郷 伝えたい四季の味)や健康増進に役立つ料理を作ります。

#### 野菜の1日の目標摂取量の達成

#### 共食の重要性の普及啓発



### 健康チャレンジ



#### 「四国を歩こう」

・期間(7月1日～11月30日)

5か月間(153日)のうち80日以上参加が条件です。

・ラジオ体操、長生き体操等も歩数としてカウントしてもかまいません。(詳細は記録カードを参照してください)

・参加賞があります。四国1周達成者には認定証と賞品もあります。

#### 「健康ウォーク」(8月を除く原則毎月第2日曜日)

・実施日は健康カレンダーで確認ください。

・全日数出席者と1回のみ欠席者に粗品があります。

#### 「ペタンク」

(8月を除く原則毎月第2日曜日)

・実施日は健康カレンダーで確認ください。



#### 「私の健康アップ」

・4週間チャレンジ(10月10日～11月6日)

・運動・食事等5項目と健診・がん検診にチャレンジします。

・提出者全員に参加賞があります。ポイントに応じて野菜(苗ではありません)を進呈します。



#### ラジオ体操やあいうべ体操、パタカラ体操の継続

あいうべ  
あいうべ  
あいうべ  
あいうべ



パタカラ  
パタカラ  
とか  
パパパパバ・・・  
タタタタタ・・・  
カカカカカカ・・・  
ララララララ・・・

1日30回を目標に、毎日継続して実施することが大切です。食事前とかお風呂の中とか、実施する時間帯や場所を決めておくことで忘れにくくなります。

**感染予防に うがい 手洗い マスクを徹底しましょう。**

### あいうべ体操の効果は？

あいうべ体操を行うと、舌の位置を整えたり口呼吸から鼻呼吸に替えたりすることができるようになり、免疫力を高めることができます。口呼吸改善、口内環境改善、虫歯予防、小顔効果等も期待できます。

できるだけ大きな口を開けて行いましょう。声を出さずに行ってもかまいません。

### パタカラ体操の効果は？

パタカラ体操を行うと、食べこぼしが減る、食べ物を押しつぶしたり丸めたりしやすくなる、食べ物が入るのを防ぐといった効果が期待できます。

「パ」は口を閉じる力 食べ物を口からこぼさないよう唇を閉めるために働く筋肉を使います。唇をしっかり閉じてから発音しましょう。

「タ」は押しつぶす力 食べ物を押しつぶして飲み込むときに働く筋肉を使います。舌を上あごにくっつけて発音しましょう。

#### 「カ」は誤嚥せずに飲み込む力

食べ物を飲み込むときに誤って気管に入らないよう、のどの奥を閉じるために働く筋肉を使います。のどの奥を閉じて発音しましょう。

#### 「ラ」はまとめる(丸める)力

食べ物を飲み込みやすくまとめるときに働く筋肉を使います。舌を丸めて、舌の先を上あごの前歯の裏につけて発音しましょう。