

# 法の郷健康塾



法の郷健康づくり推進委員会・飯山南コミュニティ協議会

**自分の健康は自分で守る！  
検診で異常の早期発見！**

**目指せ 健康家族！！**

## 1 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。  
よく目につくところに貼り、利用しましょう。

## 2 健康講演会

5月15日(水) バランスのよい食事から  
7月11日(水) 口腔ケア  
11月20日(水) 健康づくりのために運動  
2月19日(水) 音楽療法  
4回すべて参加した方には粗品を進呈します。

## 3 私の健康アップ

健診・がん検診と運動・食事等5項目に4週間  
(10月1日～10月28日) チャレンジします。  
提出者全員に参加賞、ポイントに応じて野菜を進呈  
します。

## 4 食生活の改善

### ◇健康料理教室

自治会等を対象に年間25回開催。  
会場がない場合はコミュニティセンターでの開催可能。  
健康増進に役立つ料理や伝承料理を作ります。



### ◇野菜の1日の目標摂取量達成

## あいうべ体操の効果は？

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。  
呼吸改善、口内環境改善、虫歯予防、小顔効果等期待できます。できるだけ大きな口を開けましょう。声は出さなくてもかまいません。

## パタカラ体操の効果は？

果が期待できます。

「ハ」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。舌を上あごにつく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、のどの奥を開け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くつけて発音しましょう。

## 5 健康チャレンジ

### ◇「四国を歩こう」(7月1日～11月30日)

ラジオ体操やテレビ体操、長生き体操も歩数としてカウント計算できます。(詳細は記録カードを参照)

5か月間(153日)のうち80日以上参加した方全員に参加賞、四国1週達成した方には認定証と賞品もあります。

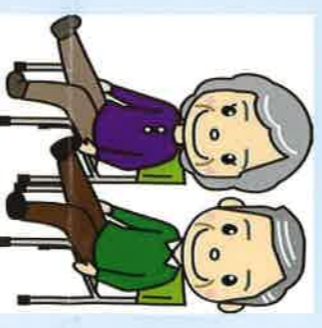
### ◇健康ウォーク・ペタソク

#### (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やコミュニティだよりで確認ください。健康ウォークは、全回数出席者と1回のみ欠席者に粗品を進呈します。

### ◇ラジオ体操・テレビ体操

1日1回10分程度の体操を継続して実施し、健康を維持しましょう。



ラジオやテレビだけでなくユーチューブを見ながら都合のよい時間帯に行えます。

### ◇あいうべ体操・パタカラ体操

あ、い、う、べ  
あ、い、う、べ  
あ、い、う、べ

パ、タ、カ、ラ    パ、タ、カ、ラ    パ、タ...  
とか

パパパパパパ...    タタタタタタ...  
チチチチチチ...    ララララララ...

1日30回を目標に、継続して実施しましょう。

## 🌸 感染症予防に「うがい 手洗い(マスク)」を