

提出者全員に参加賞、ポイントに応じて野菜を呈呈します。

## 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

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

とか

パ、タ、カ、ラ

パ、タ、カ、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！

### 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、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？

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、食べ物が気道に入るのを防ぐ効

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。唇をしっかりと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。