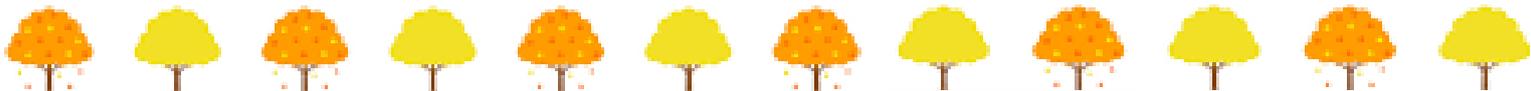


～東原地区社協～

かみかみ百歳体操で

くち お口も元気に！



いきいき百歳
体操で、確実に
体力 UP
しています！



かみかみ百歳
体操、やるのは
いつでも OK！
でも、**食事の前**が
一番 効果的！

毎週水曜日
am9:00 から
東原地域活動
センターにて
実施中！

東原地区では、新たに「かみかみ百歳体操」が始まりました！
9月25日(水)いきいき百歳体操の体力測定とともに、菅間記念病院の言語聴覚士より「かみかみ百歳体操」の指導を受け、10月より本格スタートしました。この体操は、イスに座って口の周りや舌を動かすという誰にでも簡単にできる体操で、唾液がよく出るようになります。口の中を清潔に保ち、「食べる力・飲み込む力」をつけることで誤嚥性肺炎を予防することもできるそうです。
美味しく食べて、人とおしゃべりを楽しむ、そんな元気な生活をいつまでも続けられるよう、体操を取り入れてみてはいかがでしょうか。



那須塩原市社会福祉協議会



令和元年 10月作成