

# 口の健康も考えて！！

## ～ 松浦町自治会かみかみ百歳体操 ～

自治会活動が活発な松浦町で行われている「いきいき百歳体操」に、新たに食べる力や飲み込む力をつける「かみかみ百歳体操」を取り入れることになり、平成30年3月15日（木）自治公民館で初回の活動が行われました。

当日は菅間記念病院リハビリテーション科の言語聴覚士が中心に、作業療法士の指導のもと、みなさん熱心に運動を行っていました。唾液の出が良くなるので、食事前に行うと効果的とのことでした。

口や舌の運動ではおかしな表情となるので、笑いを交えながら楽しく行っていました。また一つ内容が加わり、みなさんますます健康で元気な生活を送れるようになりますね！

