

# ますます素敵な笑顔に！！

## ～ 錦町自治会かみかみ百歳体操 ～

錦町生きがいサロンでは昨年4月から“いきいき百歳体操”に取り組んでいますが、新たに“かみかみ百歳体操”も始めることになり、平成30年7月12日に初回の活動が行われました。

この日の参加者は32名。菅間記念病院リハビリテーション科の言語聴覚士を中心に、作業療法士との指導のもと、みなさん初めて行う体操を熱心に行っていました。体操をすることで、口まわりの筋肉が鍛えられ、飲み込む力が強くなり誤嚥性肺炎を予防できることや、表情筋が刺激され、しわやたるみを防ぐという説明に皆さん興味深く聞き入っていました。その後“いきいき百歳体操”も行い、この日は顔と身体の筋肉をしっかりきたえることができました。

『今日も明るく楽しく元気よく頑張ろう！！』というサロン代表の言葉に笑顔で応える皆さんでした！ますます活気のある元気なサロンになりますね(^o^)/



言語聴覚士・作業療法士による説明



いきいき百歳体操 立ち上がり運動



いきいき百歳体操 腕のストレッチ



かみかみ百歳体操 口の開閉と舌のトレーニング

