

# 口も元気に！



## ～さくらでの“かみかみ百歳体操”～

「デイサービスさくら」（いきいきふれあいセンター敷地内）の場所を借りて4月から“いきいき百歳体操”が行われていますが、加えて“かみかみ百歳体操”を取り入れることになり、8月2日、菅間記念病院リハビリテーション科の言語聴覚士と作業療法士から説明を受けながら初回が開催されました。この日の参加者は20名程。体操の効果として嚥む力・唾液の出・顔の表情が良くなる等の説明に皆さん興味を持って聞き入っていました。

“かみかみ百歳体操”初日でしたが、皆さん疲れもみせずその後“いきいき百歳体操”も行いました。これから毎回二つの体操行うことで、顔も身体も鍛えられて皆さん表情豊かますます明るく元気になりますね！



言語聴覚士と作業療法士



かみかみ百歳体操 口を大きく開いて「アー」



いきいき百歳体操

