

やっばい

元気がよか！

口腔機能の維持は全身の健康につながります

小林市立病院 言語聴覚士 湯浅彦彦

パタカラ体操で「食べる」、「話す」を長く楽しみましょう

食事がおいしく食べられなくなったり、会話がうまくできなくなったりすると、人との交流が減り、認知機能の低下を招く原因にもなってしまう。そのため、オーラルフレイルは心身のフレイルの進行の前兆とも言われています。

パタカラ体操でオーラルフレイル予防

「フレイル」とは、加齢に伴って心身の活力が低下した状態のことで、元気な状態から介護が必要な状態へ移行する中間の段階のことを言います。フレイルの一つに、口の機能が低下する「オーラルフレイル」があります。代表的な症状として「食べこぼしが増えた」、「固いものが噛めなくなった」、「口が乾燥しやすくなった」、「むせることが増えた」、「滑舌が悪くなった」などが挙げられます。

「口の機能が低下するオーラルフレイル」にご注意

パタカラ体操 ～毎食の食事前から始めてみましょう～

筋肉の動きを意識し、一文字ずつ「パ・パ・パ・パ・パ」とそれぞれ5回発声を3セット行います。はっきりと発音することで効果が得られます。



オーラルフレイルを予防する手段に「パタカラ体操」があります。この体操には、「噛む」、「飲み込む」、「話す」などに必要な唇や舌の筋力を鍛える効果や、唾液の分泌を促す効果があります。食べる楽しみ、話す楽しみを長く続けるために「パタカラ体操」から始めてみませんか。

問 = 長寿介護課 Tel 23-1140

福祉情報をお届けします 社協タイムズ

安心・安全な集まりで肩の力を抜こう 楠の会小林支部・居場所まる灯・とまりぎ



「居場所まる灯」のロゴマークとキャラクターを参加者で作りました



バザー用の炭団を参加者で作りました



「とまりぎ」のパンフレットができました

毎月第3日曜に開かれている3つの集まりをご存じですか
「宮崎楠の会小林支部」では、ひきこもり状態にある子どもや兄弟を持つ家族が集まり、勉強会や情報交換などを実施。同じような経験をしている人と話すことで、ほっとして元気をもらえる場となっています。また、「居場所まる灯」は、ひきこもりの経験など生きづらさを感じている人が集まり、安心して話ができ、みんなで楽しめることをしている居場所です。そして「とまりぎ」では、不登校をはじめとした子育ての悩みなどを語り合っています。

- 参加費 無料
- ▼まる灯 13時30分～15時30分
- ▼とまりぎ 13時30分～16時

コロナ禍の影響で、不登校もひきこもりも増えています。家庭だけで抱えず、まずは近い境遇にある人たちに話してみませんか。「うちも○○よ」、「私もこんなだよ」と言ってくれ、人がいるだけで少し心が軽くなるかもしれません。家で家族に優しく声をかけられるかもしれません。あなたが来てくれることが、他の参加者にとっても力となり、勇気となります。

- 場所 社会福祉センター（楠の会第一会議室、▼とまりぎ第2会議室、▼まる灯2階和室）
- 時間 楠の会・とまりぎ

問 = 小林市社会福祉協議会 Tel 23-3466

元気の知恵袋

●問 = 健康推進課 Tel 23-0323



厚生労働省 ホームページ

毎日よく眠れていますか？ おすすめの睡眠時間は何時間？

睡眠に関する推奨事項

高齢者

- 寝床にいる時間は8時間以内を目安に！
- 日常の食生活や運動、寝室の睡眠環境などを見直して、睡眠休養感を高めましょう！
- 長い昼寝は夜間の良眠を妨げます。長時間の昼寝は避け、活動的に過ごしましょう！

成人

- 睡眠時間は6時間以上を目安に！
- 日常の食生活や運動、寝室の睡眠環境などを見直して、睡眠休養感を高めましょう！
- 睡眠の不調・睡眠休養感の低下を感じる時は病気が潜んでいることも！

子ども

- 小学生は9～12時間、中学・高校生は8～10時間を目安に睡眠時間を確保！
- 太陽の光を浴びて朝食をしっかり取り、日中は運動をして、夜更かしはほどほどに！

国が「健康づくりのための睡眠ガイド」を公表
睡眠による休養を十分とれていない人が増えているなどとして、国は健康のために推奨する睡眠時間や生活習慣を世代ごとに示した「健康づくりのための睡眠ガイド2023」（以下ガイド）を公表しました。心身の健康のために質・量ともに十分な睡眠をガイドによると、成人と高齢者では、目覚めた時に「体が休まった」、「よく寝たな」と感じる「睡眠休養感」が重要とされています。睡眠時間が5時間未満で睡眠休養感が低いほど、死亡リスクが高まったという報告も。睡眠休養感を高めるためには、「就寝前に夕食を取る」、「朝食を抜く」といった習慣を改善することがポイントです。ガイドでは、睡眠の悩みを解消する方法や、ぐっすり眠ってすっきり目覚めるためのコツも紹介しています。詳しくは厚生労働省のホームページ（二次元コード）をご覧ください。

ガイドでは、睡眠の悩みを解消する方法や、ぐっすり眠ってすっきり目覚めるためのコツも紹介しています。詳しくは厚生労働省のホームページ（二次元コード）をご覧ください。

ベジ活！

1日350gの野菜摂取で

健康のために、必要な野菜の摂取量は1日350g。しかし、宮崎県民の摂取量は平均278gと、約100g不足しています。毎日の生活に野菜を100gプラスして、健康な毎日を送りましょう！ 問 = 健康推進課 Tel 23-0323

市内の「ベジ活応援店」が増えました！

市内にはベジ活を推進している飲食店や弁当店（ベジ活応援店）があります。ステッカーやのぼり旗が目印です。今回は、今年新たにベジ活応援店となった店舗を紹介します。

街の洋食屋さんキッチンマカロニ

オーナー自らの健康意識が高く、ヘルシーなメニューの開発に力を入れています。小林産・宮崎県産の野菜をふんだんに取り入れた「旬のもぎたてたっぷりサラダ」には野菜が250g以上使われており迫力満点！2人でシェアしても1食の目安量（120g）をクリアでき、野菜の種類も豊富です。



● 小林市細野 466-12
☎ 0984-27-3083
🕒 11時30分～14時30分
18時～（営業内容による）
🗓 月曜（祝日の場合は翌日）



また、普段の食事では不足しがちな野菜とタンパク質をどちらも取れるメニューの開発や、油を40%カットするフライヤーで揚げ物のカロリーを抑える工夫など、細やかな配慮がされていました。今回はランチメニューのご紹介でしたが、ディナーも健康的なメニューが取り揃えられているとのこと。ぜひご利用ください。