

やっばい
元気がよか!

舌や唇の機能を保つ
「ば・た・か・ら」

口から食べ続けるためには、舌や唇などの機能を保つことがあげられます。どのようにすればいいのでしょうか？全身の筋力は加齢とともに低下していきます。そのため、身体と同様に舌や唇の筋力を鍛えることや動きを滑らかにすることが必要です。舌を出したり、唇を尖らせたりといった動きを繰



市立病院言語聴覚士
湯浅克彦さん

り返すことが効果的です。また、「ば・た・か・ら」を連続的に言うことも効果があります。「ば」は唇の運動、「た」は舌の先端、「か」は舌の根元、「ら」は舌全体を大きく動かすので、それぞれの部位の動きをスムーズにする効果があります。方法は、「ば・ば・ば…」と一音ずつ数回繰り返すことから始めて、「ばた・ばた…」などの二音の組み合わせ、「ばたか・ばたか…」などの三音の組み合わせと増やしていくと、より効果的です。早く行うよりも、大きく動かすことを心がけて行ってください。さらに、食事直前に行うことで誤嚥の予防にもつながっていきます。

元気の
知恵袋

こころの健康
づくりを始め
てみませんか

健康推進課保健師
大久津彩華さん



ストレスとは、外部から刺激を受けたときに生じる緊張状態のことです。私たちは職場や家庭、学校など、さまざまな環境の中において、たくさんの人と関わりあって生きています。生きていく上でストレスは避けては通れないものです。適度なストレスは生活に張りを与え、やる気や集中力を向上させるなどの利点があります。その一方で、ストレスが溜まったままにしておくと、こころやからだに不調が出てきます。

こころの健康を保つのも、からだの健康を保つことと同じように早めの対処が必要です。眠れない、食欲がない、今まで楽しめていたことが楽しめないなどの症状が現れたら、ストレスサインかもしれません。

ストレスサインに気づいたとき、

以下のような対処法があります。
・質の良い睡眠をとる・身体を動かす・栄養バランスのとれた食事をとる・腹式呼吸を行う・生活リズムを整える・自分に合ったリラックス法を行う（読書、入浴、音楽・映画鑑賞など）

自分なりの対処法を身につけ、生活の中で実践していきましょう。誰かに話すこともストレス解消法の1つです。困ったときは一人で悩まず、相談してください。もし大切な人が悩んでいることに気が付いたら、①本人の声に耳を傾け、②専門家につなぎ、③温かく見守ることが大切になります。ストレスと上手に付き合い、自分と大切な人の心身の健康を守るために、今日からこころの健康づくりを始めませんか。

福祉情報をお届けします
社協タイムズ

暮らしの「判断」をサポート！
成年後見センター
こばやし

成年後見センターこばやしでは、「お金の管理が心配」「書類の手続きが分からない」「相談できる人がいなくて自分だけじゃ不安」このような悩みを抱えている「認知症や障がい（知的、精神）により判断能力が不十分な人」に2種類の事業でサポートします。

◆日常生活自立支援事業

（あんしんサポート）

福祉サービスの利用援助、書類など預かりサービス、日常的な金銭管理のお手伝いを行うことにより、地域のなかで自立した生活ができるよう支援する事業です。ご本人と契約をしてサービスを実施します。

●気軽に相談ください

家族や関係者からの相談をお受けします。どのような支援が必要であるかを検討し、今後の方向性について一緒に考えます。相談の内容によって必要な関係機関へつなぎ、連携しながら支援していきます。

詳しくは、成年後見センターこばやし（社会福祉協議会内）まで。

◆成年後見制度事業

本人を保護・支援するために、家庭裁判所によって選ばれた「成年後見人等」が、本人にかわって法律行為（契約など）を行ったり取り消したりすることができる制度です。社会福祉協議会が「成年後見人等」として財産の管理や支援を行います。

きのこのホイル焼き

材料【分量4人分】

- ・塩鮭……………160g（4切れ）
- ・しいたけ……………100g
- ・えのきたけ……………80g
- ・長ネギ……………60g
- ・パプリカ……………60g
- ・有塩バター……………16g
- ・へべす……………80g

1食あたり
野菜 75g

●まめ知識

レシピに「キノコの石づきを取る」とよくありますが、どこまでが石づきかご存知ですか？うまみ豊富な軸まで切り落としているのならもったいないです！例えば椎茸なら一番下の固くて茶色い部分。えのきたけは下から1～2センチほどが石づきになります

●作り方

- ①きのこの石づきをとり、傘の汚れは湿らせたキッチンペーパーで軽くふき取る。しいたけとパプリカは千切り、長ネギは斜めに輪切りにしておく。
- ②アルミホイルに鮭と切った野菜をのせその上にバターをのせる。アルミホイルをしっかり閉じる。
- ③深さ2センチほどに水を張ったフライパンに②を並べる。強火にかけ沸騰したら蓋をし、弱火で15分加熱する。
- ④皿にのせ、へべすを添える。



1日350gの野菜摂取で
ベジ活!

きのこのこと乳製品は
丈夫な骨づくりに
相性抜群!

