

やっばい  
**元気がよか!**

楽しい会話と  
おいしいごはんを  
続けるために

市立病院 言語聴覚士  
細田大貴さん



舌は口の中で一番敏感な運動器官であり、重要な役割をいくつも担っています。

1つ目は発音です。私たちは会話をするとき、何気なく言葉を発しています。しかし、意識して「あいうえお」と発音してみると、早いスピードで舌が変形したり前後へ移動したりしていることがわかります。

2つ目は、食事です。舌は、口に入れた食べ物を歯の上に置きかみ砕くのを手伝い、砕かれた物をまとめます。食べ物を飲み込むまでに舌がどんな動きをしているのか、あげればきりが無いほどです。

そんな重要な役割を持つ舌は、腕や足などと同じ様に筋肉でできています。そのため、加齢などで

舌の筋力が低下し、力が弱くなったり、動きが鈍くなったりすると、相手に言いたいことが伝わりにくくなったり、水分でむせてしまう可能性があります。そこで舌の筋トレが大切です。

方法は①舌を出したり引っ込める、②左右の唇につくように連続で動かす、③唇をなぞるように一周回す、④「パ・タ・カ・ラ」をハキハキと発音する。

これを朝・昼・夕食前に各10回～20回、痛みが出たりひどく疲れたりしない程度の力で実施してみてください。

日々の小さな努力の積み重ねが病気の予防へとつながっていきます。一緒に介護予防への取り組みを頑張りましょう!

1日350gの野菜摂取で  
**ベジ活!**

ベジ活応援店。パート⑥

今回は“グルマンハウスふじや”にお邪魔しました! 2階の席で窓越しに見える小林市の風景はレトロな雰囲気です。ランチとセットメニューにはサラダがついており、ベジファーストを心がけているという店主のこだわりで、野菜から順に提供されます。野菜から食べると血糖値の急激な上昇が抑えられます。シャキ

シャキした歯ごたえを楽しみながらゆっくりゆっくり味わってください。

追加でトマトサラダを注文するのもおすすめです。粉チーズとパセリがアクセントとなっており、おしゃれな雰囲気も楽しめます!

**グルマンハウスふじや**



- ◆住所 小林市本町 77 番地
- ◆営業時間: 10時～14時、17時～21時
- ◆定休日: 木曜日
- 問: 23-2615



福祉情報をお届けします  
**社協タイムズ**

ボランティアセンターって  
どんなところ?

ボランティアセンターは、ボランティアの総合的な活動拠点として、社会福祉協議会に設置されており、主にボランティア活動の支援や普及活動に取り組んでいます。

**ボランティアセンターの役割**

- ・相談受付
- ・養成・研修
- ・ボランティア活動への支援
- ・情報提供
- ・ボランティアの登録・紹介
- ・調査・研究
- ・ボランティア活動保険の窓口
- ・福祉教育の推進
- ・災害ボランティアセンターの設置、運営訓練など

ボランティア活動は誰でも参加でき、学校や職場では得られない「出会い」と「気づき」、そして「学び」があります。

ボランティア活動の第一歩を踏み出してみませんか。ボランティアに関するご相談は、お気軽にお問い合わせください。

また、ホームページでは、ボランティア募集情報やボランティア団体の活動紹介、企業の社会貢献活動紹介なども掲載しています。

●問=小林市ボランティアセンター(小林市社会福祉協議会内)  
Tel 23-3466



◀小林市ボランティアセンターホームページ  
<https://kobayashi-volunteercenter.jimdofree.com/>

お酒を正しく上手に楽しむ  
**だれやめ通信**

第3回

「飲んだお酒の量を記録しましょう」

(寄稿者)  
(独法) 国立病院機構 肥前精神医療センター  
福田貴博先生

前回は、お酒を減らすための目標について説明しました。無理に減らさず、ちょっとした努力で、できそうな目標を立てることがポイントでした。

さて、今回は、「お酒を減らすために、飲んだお酒の量を記録しましょう」というお話です。飲んだ酒類、量を正確に書くことができれば完璧です。難しい場合は、もっと簡単でも構いません。

飲酒目標を立てている場合は、目標が守れたら○、目標がだいたい守れたら△、たくさん飲みすぎてしまった場合は×、お酒を飲まなかった日は◎をつける、でもいいでしょう。

目標を立てていない場合は、たくさん飲んだら×、いつもの量なら

△、いつもの量よりも減らしたら○、お酒を飲まなかった日は◎、はいかがでしょう。

飲酒量を記録することでお酒に対して自覚が高まるので、飲酒記録をつけるだけでお酒の量を減らす効果が期待できます。この記録するという方法は、血圧、血糖値、歩数、体重などでも使われていますよね?

騙されたと思って、今日から手帳やカレンダーなど、身近なものに飲酒量の記録をつけてみましょう。

