



ほかほか便り発行について 岡山市中区基幹型認知症カフェ事業「オレンジカフェほかほか」は月2回、旭竜コミュニティーハウスで実施しています。当カフェについてご理解いただくと共に認知症に関することや介護についてやりハビリ、介護保険等々の情報も発信して参ります。カフェが開催できない時や参加が難しい方にもお読みいただき、介護や生活に困ったときや不安なことを相談できる場としてご活用ください。たくふう会グループのホームページやFacebookにも投稿しています。

## お口の中を鍛えよう！口の体操（パタカラ体操）

高齢になると口の筋肉や舌の動きが弱まる為、嚥下機能（飲み込む力）が低下し、誤嚥してしまうことがあります。誤嚥性肺炎は、誤嚥により食べ物が気管に入り、肺が炎症をおこした状態です。パタカラ体操は、発声しながら口を動かす「口の体操」で、「パ」「タ」「カ」「ラ」の文字を発声しながら口腔内の筋肉を動かすことで、口や舌の動きを鍛えます。飲み込みがスムーズになれば、誤嚥を防ぐこともできます。それぞれの文字を発声するときのポイントを確認しながら体操しましょう！

「パ」は、上唇と下唇をしっかりと閉じて、破裂させるように発声します。これによって口の中の筋肉が鍛えられ、食べこぼしが少なくなる効果があります。「タ」は、舌を上あごにくっつけ、すばやく舌をはなしながら発声します。舌で食べ物を押しつぶしたり、喉の奥に食べ物を運ぶ力が鍛えられます。



「カ」は、喉の奥を閉じた後にくように発声することで、喉の奥が鍛えられ、誤嚥を予防します。「ラ」は、舌を口の中で丸めるようにしてから、舌を出すイメージで発声します。食べ物を喉の奥に運ぶ動きを鍛えることで、飲み込む力を助けます。食事前10回ずつ大きな声で発生してください。毎日の食事に誤嚥のリスクがあると、ゆっくり食事を楽しめませんよね。「パタカラ体操」はご自宅でも簡単にできるトレーニングですので、日課にしてみてください！



### 3月の一言メモ

3月といえば、思い浮かぶのが「ひな祭り」＝「桃の節句」。ひな祭りとは「女児の健やかな成長をお祈りする」年中行事で

桃の節句とも言われ、女の子がいる家では、雛人形や桃の花を飾りつけたりしますね。昔は実家にある雛人形という、大変大きくスペースもとるイメージですが、近年は場所をとらないコンパクトサイズで、低価格の雛人形も沢山ありますね。

何故、桃の節句といわれるか？桃の季節という理由もありますが、桃は昔から「邪気を払う力がある」とされています。邪気を払い、これからの健やかな成長を願うイベントにはピッタリですね。ちなみに、邪気の象徴が「鬼」という事もあり、この鬼（邪気）と桃（邪気を払うもの）の関係がベースとなり桃太郎のストーリーが生まれたとも言われています。



特別養護老人ホームいこいの里に  
寄贈いただいた雛人形です

## 時事山柳

皆様からのご応募お待ちしております

上を向いて 歩こう 下向いて (女性)	老いるとは 増える薬と 減る記憶 (女性)	来年の 歌会始め 題は「友」 (男性)
------------------------------	--------------------------------	------------------------------

## 生活・健康 ○×クイズ

「花粉症」に関する問題について○か×で答えましょう

雨が降った日の翌日は、飛散する花粉の量が少ない。

× 雨が上がって地面が温められると、地面に落ちた花粉が空中に巻き上げられる為、飛散する花粉の量は通常よりも多くなる。

花粉の多い時期は、布団を外に干さない方がよい。

○ 外に干すと花粉が付着する為、布団乾燥機などを使う方がよい。  
外に干す場合は、花粉の飛散量が少ない午前中に干し表面をはたいてから取り込む。



3月のカフェは感染症対策のため中止となりました

