

すこやかエイジング

Vol.2

マスク生活で
顔のたるみ、大丈夫？

鏡で顔を見た時、以前より頬がたるんだ感じはありませんか？マスクをすると人とコミュニケーションをとる時に表情が乏しくなりがち。顔を動かす機会が減ることで、頬をはじめとする顔全体の筋肉が衰えてきます。また、顔の筋肉の衰えは、口呼吸による唾液の減少を引き起こし、口が本来持つ感染予防の力の低下につながります。

顔の筋肉の衰えを防ぎ、イキイキと豊かな表情であるために、そして、健康でいるために、下記の体操をやってみましょう。

健康的に毎日生き生きと暮らすために。日常生活に取り入れやすい健康づくりのポイントを紹介します。

※すこやかエイジング講座にも参加しましょう
(19・21ページに関連記事)

問 長寿介護課
TEL674-7881

今月のガイド

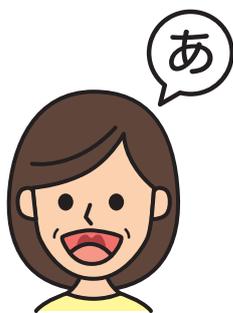
長寿介護課・歯科衛生士
山中愛子さん

分かりやすく、面白くをモットーに、手作り教材で口腔ケアを紹介しています。いつまでも「美味しく食べて、楽しくおしゃべり」を叶えるため、今日から口腔ケアを始めませんか。

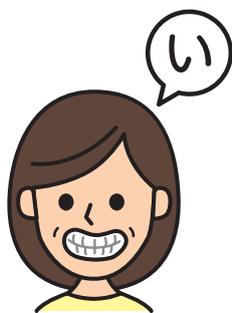


「あいうべ体操」で口周りの筋肉を鍛えよう

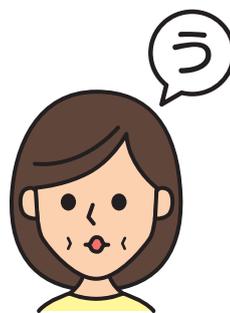
口周りにある口輪筋は、表情筋すべてにつながっているため、口周りの筋肉を鍛えると、頬をはじめとする顔全体の筋肉も効果的に鍛えることができます。「あ・い・う・べ」それぞれの口の形を意識して、大げさに発音してみましょう。



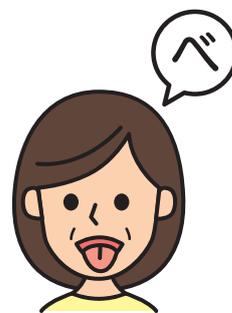
①のどの奥が見えるくらい大きく口を開ける



②前歯が見えるくらい思いきり口を横に開く



③漫画のタコの口のように唇を前に突き出す



④舌先が下あごの先まで届くくらい伸ばす

①～④を1セットとして1日30セットが目安

Point1 毎日コツコツ継続しよう

歯みがきや入浴後など、少しの時間でも続けることが大切です。一日の中でできるタイミングを見つけてみましょう。

市ホームページ(ID 005719)や、すこやかエイジング講座中級(21ページに掲載)では、そのほかのお口の体操も紹介しています。

Point2 こんな効果が期待できます

認知症予防

それぞれの発音をすることで、脳を刺激し血流を良くします

感染症予防

舌を鍛えて口呼吸を予防し、口からのウイルスの侵入を防ぎます

小顔効果

口周りの筋肉を鍛え、むくみを解消します