

楽しく取り組もう！口腔機能の維持に「ご当地早口ことば」

新型コロナウイルスの対策を講じながら、口腔機能の低下を防ぎ、楽しくトレーニングに取り組めるよう「ご当地早口ことば」を作成しました。

■目的

コロナ禍の影響で、高齢者の体力・気力・認知力などの様々な機能の低下が懸念されています。特に、口腔機能（感覚、咀嚼など）が低下すると、食事の摂取制限による免疫や代謝の低下に起因する疾病、活動量の低下による心身機能の低下につながります。

そこで、口腔機能の低下を予防し、楽しく口腔機能のトレーニングに取り組んでもらうために「ご当地早口ことば」を作成しました。

■期待される効果

「ご当地早口ことば」は、唇や舌を巧みに使うことで、咀嚼機能の向上、唾液の分泌促進、声が出しやすくなるなどの様々な効果が期待できます。

■ご当地ならではの特徴

- ・各地域の地名を覚えられる
 - 「 谷山で たまたま賜った たまげた お宝 」
 - 「 薬王寺 役に応じて 適役 活躍 」
 - 「 米多比で たびたび 足袋はく 旅人 」
- ・愛着のある地域の早口ことばで楽しく取り組める
 - 「 気配る 踏んばる 頑張る 町川原 」
 - 「 小竹の たけのこ 炊きたて 食べた 」
 - 「 花鶴で 数の子 家族で かじる 」

■冊子等の入手方法

- ・市地域活動サポートセンターゆいなどで小冊子を配布（市ホームページにてダウンロード可）
- ・YouTube『家トレ』チャンネル ゆい にて動画も配信中
(https://www.youtube.com/channel/UCdJm3pkrG1_n4rxJ15ClYpg/videos)

【問い合わせ先】

健康介護課健康づくり係 地域活動サポートセンター ゆい
担当：大嶋
電話：092-941-6809