

まほろば

戸山市民センターだより

発行 青森市戸山市民センター
〒030-0957 青森市蛭沢 4-1-4
TEL 017-743-0720
FAX 017-764-0522

講座レポート

心と体の健康は咀嚼から

①咀嚼筋を鍛えてほうれい線予防 (7/29)

心と体の健康を考える・・・戸山市民センターでは、青森県歯科衛生士会青森支部の高谷由美子さんを講師にお迎えし、7月29日に「①咀嚼筋を鍛えてほうれい線予防」の講座を開催しました。

『オーラルフレイル』という言葉をよく耳にしますが、“オーラル”は口、“フレイル”は虚弱のことを指します。オーラルフレイル＝お口の周りの機能の衰えやトラブルは、全身の衰えのサインとして知られるようになりました。

「いくら歯がそろっていても飲み込む力がないと、おいしく食べることが難しくなる。咀嚼力（食べ物をかみ砕いて唾液と一緒に“飲み込む力”）を保つため、咀嚼筋を鍛え健康維持につなげましょう」というお話から講座がスタート。

- ・飲み込むために“舌の筋肉”を鍛えることの重要性と実技指導
- ・オーラルフレイルの判定5項目を、自己チェック
- ・お菓子（キャラメルコーンとおととと）を使った舌の力のチェック
- ・歯周病予防のための毎日のケア
- ・唾液の効能の説明と唾液腺マッサージの実技指導
- ・口や舌を鍛える「パタカラ体操」「あいうべ体操」等の実技指導
- ・フッ素入り歯磨きの表示の見方や、歯ブラシの使い分け

など、お話は多岐にわたりました。

介護施設で口腔ケアに携わってきた経験を基に、ユーモアを交えたお話であっという間に講座は終了。

「楽しかった、すぐに実行してみたい」などという声とともに、多くのことを学んで受講者はお帰りになりました。



高谷 講師

市民センターから

駐車場をご覧ください♪

駐車場白線ラインの引き直しを行いました。タイヤの摩擦などで白線が薄くなり、見えにくくなっていました。

白線が消えかかっていると暗い印象がします。しかし、見た目以上に大切なのは安全性です。雨の日や夜間の駐車には皆さん困るようでした。

第三日曜日の休館日に作業が行われ、1時間ほどで終了。ラインがハッキリ見えて、清潔感のある明るい印象に蘇りました。これで駐車も安心して行えるのではないのでしょうか。

また夜間照明がタイマー作動になり、退館時も明るく照らしています。

皆さん、夜間も安心して戸山市民センターにお越しください。



心と体の健康を考える・・・前回に引き続き、青森県歯科衛生士会青森支部の高谷由美子さんにおいでいただき「②嚥下体操で咀嚼力アップ！」を開催しました。

今回は“飲み込む力”がメインでしたが、今回は、“噛む力”についてもお話がありました。様々な実技指導があり、講師からは「受講直後だけでなく継続して取り組むことが大事」という助言がありました。

《唾飲み込みテスト》・・・オーラルフレイルの測定

- ・唾液の量が少ないと、飲み込みにくくなる。
- ・30秒間に何回唾を飲み込むことができるか、チャレンジ。
- 3回まで行かないと、オーラルフレイルの疑いあり。

《ブクブクうがい（歯磨き時）・ガラガラうがい（帰宅後）》

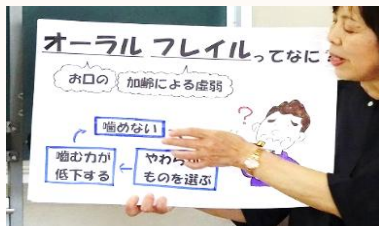
- ・ブクブクうがいは、少なめの水で行うこと。水を口に含んだら、左右の頬→上下の唇と歯の間→口全体、の順に水を移動させてゆすぐ。（水の量が多いと、口の中で水が動かないために汚れが取れにくい。）

《噛む力を測る》・・・咀嚼チェックガムを使って噛む力を自己チェック

- ・ガムを60回（約1分間）噛み、変化したガムの色（緑色→ピンク色）で測る。



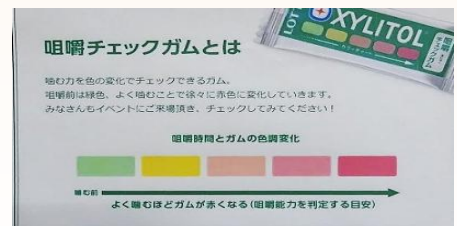
高谷講師と一緒にトレーニング



噛む力の衰え ⇔ 飲み込む力の衰え



ブクブクうがいは少量の水で



「噛む力」をガムの色の変化で判定



お勧め講座・イベントのご案内！ (11月)

忍者気分を味わおう

開催日：11月1日（日曜日）
10：00～12：00

講師：青森大学社会学部 学部長 清川 繁人

会場：体育館

定員：15人（小学生）

参加費：無料

準備物：動きやすい服装
内履きの運動靴
水分補給用飲料



※子どもたち集まれ！

忍者ごっこ「ドロンでござる♪」

地域力アップ講座

身近にある特殊詐欺から身を守る対策を学ぶ

開催日：11月20日（金曜日）
10：00～11：30

講師：青森県警察本部 サイバー犯罪対策課

会場：大会議室

定員：20人（18歳以上）

参加費：無料

準備物：筆記用具



※あなたも狙われている！？

2025年の青森県被害額 6億円超！（>_<）

編集後記

市民センターでは、市民の皆様の興味・関心を引き付ける様々な講座を開催し、サークル活動を行っています。学習活動に取り組む姿は、明るく元気で楽しさに溢れています。今後もそのような生涯学習の取組を紹介する紙面作りを行い、市民の皆様の学習活動を支援してまいります。

〈取材・編集〉

青森市中央市民センター1F

青森市生涯学習推進員室

TEL 017-734-0164（内線 36）

戸山市民センター担当：奈良原、田中