

第39回萬々（まんまん）カフェ学習会報告書

2月23日（火）、第39回萬々（まんまん）カフェ学習会を開催しました。

「健康寿命の延伸！口腔機能を維持すること。」テーマに、

青森市東青森地域包括支援センター

センター長・主任看護師 鷹架 剛 氏の講話と健口体操を学びました。

口腔機能とは、「食べる」「話す」「唾液を出す」「味わう」「表情を作る」など生きていくために様々な役割を担っています。

口腔機能は、年齢とともに衰えていきますが、放置しておくとう、歯周病や、誤嚥性肺炎などの全身的な深刻な病気に進展してしまう恐れがあります。



唾液の量

通常、1日に出る唾液の量は、1リットルから1.5リットルですが、口腔機能が低下すると、唾液の量が減り、食べ物が飲み込みにくくなり、口臭や歯周病の原因となります。

あいうべ体操（健口体操）

口を大きく

「あ〜」「いー」「う〜」「べ〜」

と動かし、1日30セットを目標に行いましょう。

この運動は、お口の問題だけではなく、便秘や顔のむくみ、唾液の分泌など、様々な症状を改善することができます。



当日は、寒い中、足を運んでいただきありがとうございました。

コミュニティマンション&カフェ萬々

017-743-8656