

元気になろう会通信

第11号



おうち時間が長くなっていますが、体操や貯筋(筋肉を維持すること)を続けていますか？家の中で普段行っている掃除や洗濯、いろいろな行動も立派な運動になりますね。貯筋を意識したおうち時間を過ごしましょう！

しっかり噛んで美味しく食べられるお口づくり

顔や口の周りにはたくさんの筋肉があります。普段行っているお口のケアをさらに意識して行ったり、元気になろう会で行っていた口腔体操で顔や口の筋肉を動かし、お口の健康を守りましょう。

うがい



「ブクブクうがい」
⇒頬や舌の動きをスムーズに



「ガラガラうがい」
⇒舌の奥の筋力を高める

口を動かす



30回しっかり噛んで食べる。
食後の歯みがき。
しっかりと声を出す、歌う、笑うことも意識しましょう

顔マッサージ

(テレビを見ながら・お風呂で)



咬筋(あごの付け根あたりの筋肉)や大頬骨筋(口角からこめかみに繋がるあたりの筋肉)などの、口の動きに使う筋肉があります
人差し指・中指・薬指の三本をあて、優しくマッサージしましょう。

今回はクイズを通して“貯筋”の意識を高めましょう！

クイズ 答えと解説は裏面

第1問 私たちの体には様々な筋肉が約600個あります。さて、そのうち顔にある筋肉は何個でしょう

- ① 20個 ② 30個 ③ 60個



答え

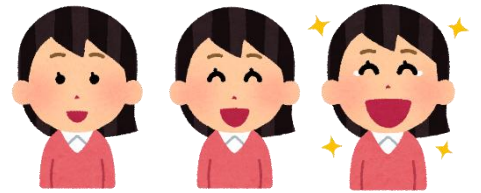
第2問 貯筋のためには、3食の食事でも欠かせません。でも、食欲がなかったり食べたくない時もありますね。そんな時は①～④のどれから食べると良いでしょう。

- ① ご飯 ② 主菜(肉・魚) ③ 副菜(煮物など) ④ みそ汁



答え

運動のクイズ 答えと解説



第1問

答え ③

私たちの体にはたくさんの筋肉があり、顔には約60個の筋肉があります。大小様々なこの筋肉を動かすと100通りの表情ができるそうで、笑顔だけでも控えめな笑顔、輝く笑顔、大笑い、にこやかな笑顔など様々。口や顔もしっかり動かしていきたいですね。



第2問

答え ②

食事はおかずから食べて筋肉の材料となるたんぱく質を含んだ食材を多く食べられるようにしましょう。肉や魚の1回量の目安は片手に一杯分です。食欲がないときは、自分の好物や食べやすいものを用意しておいて食べるなどしましょう。

楽しく脳トレ！ 答えは1番下に逆さにあります

仲間外れはどれでしょう？

(1) 柿 いちご みかん さくらんぼ りんご

ヒント：実はどこになる？

(2) おかね め プロペラ ティッシュ

ヒント：どう動く？

(3) ちり すもう かるた こま

ヒント：単語の後ろに続く言葉は？

(4) 岐阜 愛知 長野 埼玉

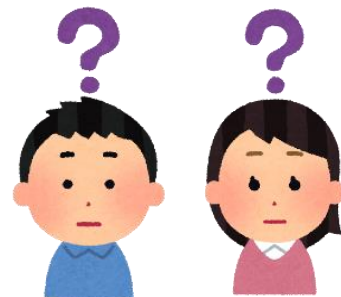
ヒント：〇〇がある県

(5) 2000 5000 7000 10000

ヒント：買い物で使うもの

(6) こしひかり さんふじ あきたこまち ゆめぴりか

ヒント：〇〇の品種



早口ことばに挑戦！ 難易度2

口の動きが良くなるとお食事もおいしく感じられます。口の動きを意識してゆっくり大きな声で言ったり、早口で3回繰り返して言ってみましょう。



かきやくせん りよきやく りよかくき りよきやく
「貨客船の旅客と 旅客機の旅客」



読者の皆様へ：このクイズは、お楽しみください。

© 2023 株式会社 〇〇 (5) 7000 (4) 愛知 (3) 羊 (2) ティッシュ (1) いちご