

元気になろう会通信

第4号



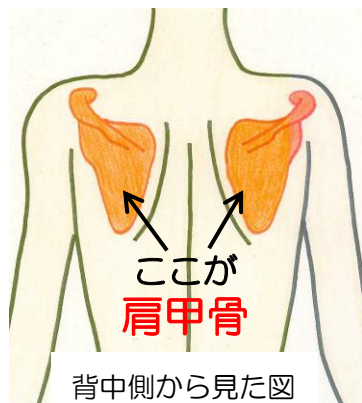
青葉が目まぶしい季節になりましたが、皆様いかがお過ごしですか。
ウォーキングや家事で体を動かすことを意識し、さらに元気になろう会で行っていた体操をすることで、よく動ける体をつくりましょう。

肩こりのおはなし

テレビやお裁縫、草取りなどで長時間同じ姿勢で過ごし、猫背になっていることはありませんか。そのような姿勢の乱れは、肩こりを生じさせる原因の1つです。

肩こりは多くの場合、肩周りの筋肉の収縮が続いて血流が悪くなることで起こります。肩回りの筋肉とはつまり、「**肩甲骨**」周りの筋肉です。意識して「**肩甲骨**」を動かしましょう。

体を動かすポイントは「**肩甲骨** (けんこうこつ)」



肩甲骨は背骨・肋骨・上腕・首・骨盤などにつながる大小さまざまな筋肉で支えられていて、肩甲骨そのものは背中から浮いているような状態になっています。

肩甲骨を動かすことがこれらの筋肉をほぐし、体の動きを軽やかにすることにつながります。



別紙【体操編】**肩と脇腹のストレッチ** がオススメ!

お口の健康を守りましょう

5月はアスパラガスなどのグリーン鮮やかな野菜、カツオやアジなどの魚介類、美味しい旬の食材がたくさんありますね。美味しく楽しく食事ができるよう、今回もクイズを通して“**お口の健康**”を守るヒントを見つけましょう。

歯のクイズ ①～③から一つ選ぶ 答えと解説は裏面

第1問 世界で一番患者が多い病気はどれでしょう。

- ① 歯周病 ② 高血圧 ③ 骨粗しょう症

答え



第2問 歯の表面のエナメル質と同じぐらいの硬さのものはどれでしょう。

- ① 鉄 ② 水晶 ③ ダイヤモンド

答え

第3問 唾液は何からできているでしょう。

- ① 飲んだ水 ② 血液 ③ 涙

答え



歯のクイズ 答えと解説



第1問

答え ①

世界で一番患者が多い病気として、ギネスブックにも載っています。日本では成人の80%がかかっているとも言われています。歯周病予防のため歯みがきでプラーク（歯垢）を取り除き、お口の清潔を保ちましょう。

第2問

答え ②

歯のエナメル質は体の中で一番硬い組織。鉄よりも硬く、水晶と同じくらいの硬さです。ダイヤモンドは最も硬い物質といわれ、むし歯の治療などで歯を削る器具もダイヤモンドでできています。

第3問

答え ②

水を飲んでそれがすぐにだ液になるわけではなく、一回血液になってから唾液になります。だ液は食べ物と混ざり、舌の味を感じる器官「味蕾（みらい）」で味を感じやすくしてくれる働きがあります。唾液や水分がないと味は感じられません。食べ物の味を楽しむため、水分補給や、唾液を出やすくするお口の体操は大切です。



お口の体操～だ液腺マッサージ～

やさしくマッサージをして、だ液の分泌を感じながらマッサージしましょう

耳下腺



耳下腺は、耳たぶの前方、つけ根辺りにあります。親指以外の4本の指で円を描くようにやさしくマッサージします

顎下腺



顎下腺は、下あごの骨の内側（やわらかい部分）にあります。耳の下から顎の前方にかけて5か所ほどを、親指でやさしく順番に押します

舌下腺



舌下腺は、あごの先の内側、舌のつけ根にあります。両手の親指をそろえて、顎の下をやさしく突き上げるように押します。

早口ことば 上級に挑戦!

口の動きを意識して、3回繰り返して言ってみましょう。

「蛙びよこびよこ 三びよこびよこ



あわせてびよこびよこ 六びよこびよこ」

次回は達人級をご紹介します♪