

～なかまづくりと健康づくりを推進する～

# 青空の会

「青空サロン」休息中（市内 16 会場）コロナ感染拡大防止策

## 第二弾



お元気で楽しい日々を工夫してお過ごしでしょうか。  
皆様の町で活動する「青空サロン」でお会いできる日を楽しみにしています。  
コロナ感染拡大の勢いはまだまだ収まらず皆様の健康を最優先に再開を見送る  
厳しい現状です。その苦しみに替えてサロン活動代替えプラン第二弾が完成。  
日常生活運動プランの一つにお役立て頂き、健やかに過ごして下さい。

「継続は力なり」一緒にピンチをチャンスに (^\_^) ファイト！！

会長 大黒美耶

新年早々には皆様とサロンでお会いできると楽しみにしていましたが、年明けに  
緊急事態宣言が出され、サロン再開がまた少し先になってしまいました。

引き続きご自身の健康管理をしっかりされ、感染予防対策の強化、続行をし、  
元気で健やかに過ごしてください。今回のサロン代替え第二弾は・・・



「誤嚥性肺炎」を予防する「スマイルごっくん体操」をご紹介します。

最近こんな声をよく耳にします…「マスクで口が乾燥しやすい」「物が飲み込みにく  
い」「むせやすい」「口の中がネバネバする」「風邪をひきやすい」「口臭が気にな  
る」唾液分泌量の低下により口腔内で細菌が増殖。これは「誤嚥性肺炎」の原因とな  
るばかりでなく、糖尿病、心臓病などの疾患に影響を及ぼします。また最近是人と接  
する機会も少なく笑顔で会話、楽しい食事会、大きな声を出すことも少ない（表情筋  
の低下）現状です。

口腔ケアを心がけ、病気を予防すると共に生活の質をさらに向上させていきましょう。

「スマイルごっくん体操」をご活用ください。

☆まずは鏡の前でプリントを見ながら行います→ 一つひとつのやり方を覚える→  
順番は覚えなくて良いので分かるものからいつでも、どこでも、何回でも行ってま  
しょう。

☆ウォーキングしながらでも

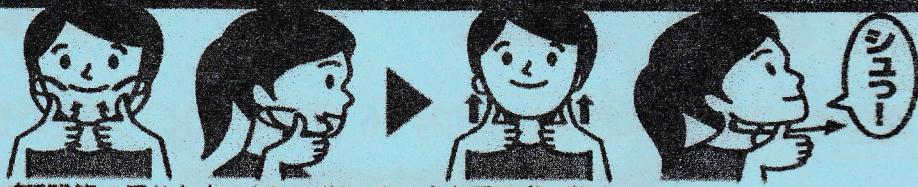
マスクをしているので思いっきり楽しく出来ますよ。



# スマイルごっくん体操

～お口の中から健康に～

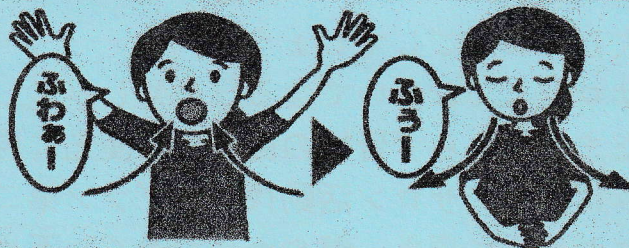
シユフシユフ  
ウハハハ



親指で顎関節の周りをゆっくり2周し、そのまま顎の裏へ指を入れ、舌の裏側をなぞるようにマッサージし、シュッと流してみましょう。

**効果** 唾液腺をマッサージすることにより、唾液の分泌を促進。顎関節周りの咀嚼筋、咬筋のほぐしにもなる。

大あくび

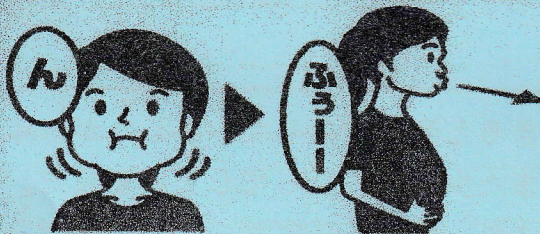


口を自然な「あ」の形にして

両手をあげ伸び伸びと大きなあくびをし、一気に脱力しましょう

**効果** 喉を広げる唯一の運動。顎関節を大きく開くことにより脳幹を刺激し自然治癒力を高める効果もある。

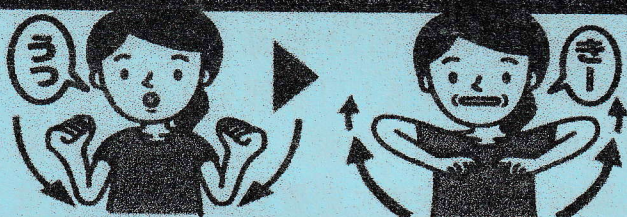
ハッピー  
ハースデー



ほほを膨らませ、口をすぼめて、1メートル先のローソクの火を吹き消すようなイメージでお腹から息を吐きます。ハッピーバースデーのメロディーにあわせておこなってみましょう。ふっふっふっふっふっふっふっふっふっ

**効果** 口をすぼめることにより口輪筋を鍛え、呼吸により腹横筋、横隔膜を強化する。咳反射の助けにもなる。

うきうき

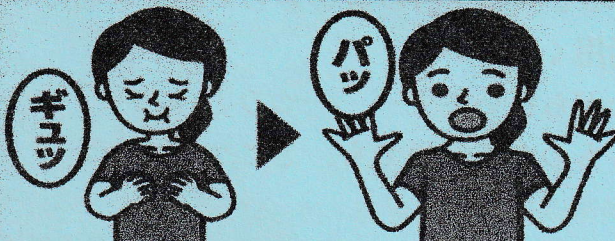


顔全体を意識して思い切り大きく「う、き」をくり返します。

腕を「う」で下ろし「き」で肩の高さまで持ち上げます。声と動作をあわせておこなってみましょう。「うっき～うっき～うきうきうき」

**効果** 顔のたるみを予防しほうれい線を目立たなくする。腕を動かすことにより肩甲骨周りの運動にもなる。口角があがり、明るい表情になる。

うめぼし  
すっぱいな



うめぼしを想像しましょう。顔全体を中心にギュッと寄せたあと、大きくパッと開きます。眉毛を上げ、目を大きく見開いてみましょう。

**効果** 顔全体の運動になり、日頃使っていない表情筋を鍛える。うめぼしをイメージし唾液を分泌させる。

# スマイルごっくん体操をおこなうことによる効果

## 1. 唾液分泌の促進 ~唾液のち・か・ら!~

- ドライマウスの予防
- 風やインフルエンザなど感染症の予防
- 食べ物の飲み込みを良くする
- 口腔内の粘膜の保護
- タンパク質を分解し疲労回復
- 逆流性食道炎(むねやけ)の予防
- 細菌の繁殖を抑え、口腔内を清掃する(口内炎、歯周病、虫歯、口臭予防)

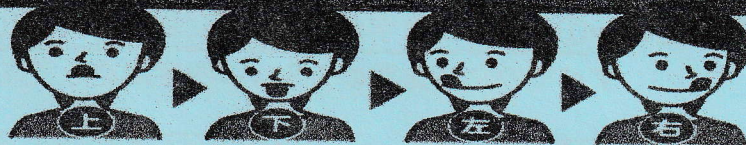
## 2. 舌筋の強化 ~舌を若返らせよう~

- 滑舌を良くする
- 咀嚼力を強化する
- 嚥下力を強化する

## 3. 表情筋を鍛える ~笑顔が健康のはじまり!~

- 表情が豊かになる
- ほうれい線が目立たなくなる
- 声が明るくなる
- 気持ちが前向きになる

ゴクン



舌を上下左右の順番で長く伸ばしましょう。目線もあわせて大きく動かしましょう。

**効果** 舌全体を大きく動かすことにより、舌根を鍛える効果があり、鎮痛の予防にもつながる。

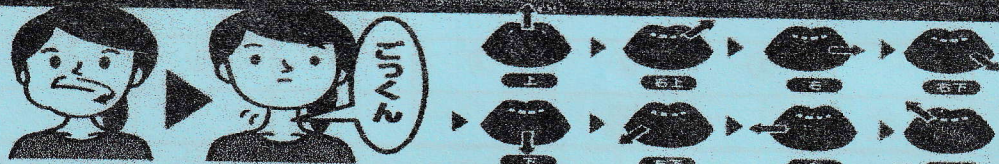
ゴクン



舌でほほを内側から力強く押ししてみましょう。途中から手で押し返しながらおこなってみましょう。

**効果** 舌に負荷をかけることにより、舌筋を鍛える。手で押し返すとより効果的。

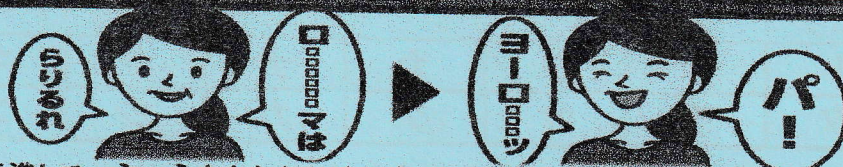
クルリン



舌先で歯茎をゆっくりなぞり一周したら、唾を飲み込みます。反対まわしもおこなってみましょう。

**効果** 唾液の分泌を促進し口腔内を清潔に保つ。咀嚼、嚥下の助けになる。

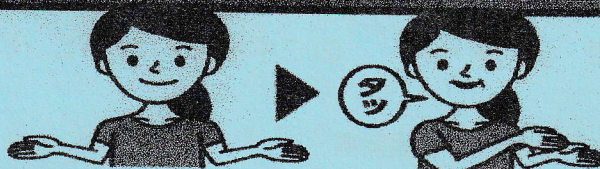
ローマは  
ヨローパ!



お腹を意識して一言一言を大きくはっきり声にしてみましょう。「ロ」の発音の時は巻き舌で「パ」の時は思い切りパッと大きく口を開きましょう。

**効果** ら行の発音を中心におこない、舌筋を鍛える。腹式呼吸で、腹横筋、横隔膜を鍛える。

カステネット  
(カステネット)



舌を硬口蓋に強く当ててはじき、大きな音を出します。手でカステネットを叩く動作と一緒にこなしてみましょう。

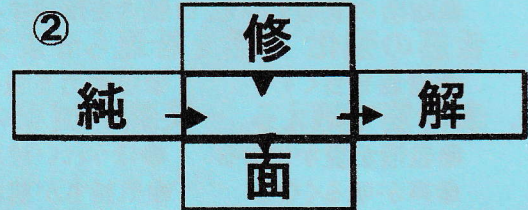
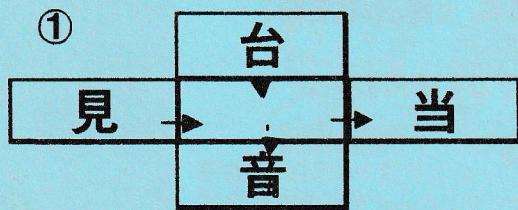
**効果** 舌先を硬口蓋に強く押し当てることにより、舌圧を高める。

カステネット

# やってみよう!! 脳トレ

大人の漢字ドリル・青空の会研修会レク材から出題

1. 二字熟語穴埋め…真ん中のマスに漢字を入れて二字熟語を完成させてください  
頭の中で4つの二字熟語を組み立てることで、考える力のトレーニングになります



2. 四字熟語共通穴埋め…①から⑦の数字があるマスには、それぞれ同じ漢字が入ります  
すべてのマスを埋めて8コの四字熟語を完成させてください

①	心	③	体
---	---	---	---

④	② 協	和	⑥
---	-----	---	---

血	⑤	④	良
---	---	---	---

共	③	宣	⑦
---	---	---	---

② 協	③	組	合
-----	---	---	---

①	期	①	会
---	---	---	---

④	⑦	実	⑤
---	---	---	---

異	口	③	⑥
---	---	---	---

	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
答え		協					

→②には2つとも同じ漢字「協」が入ります

3. 次の16のカタカナを組み合わせて県名を構成してください

同じ文字を何回使っても構いません。さて何県できるでしょう？

ト	ヤ	フ	カ	ナ	ク	キ	マ
タ	チ	オ	グ	ガ	シ	ゴ	ワ

※ここまでの解答は…サロンが始まったらみんなで答え合わせをしましょう



前回のサロン代替え健康体操・脳トレ紹介プリントの解答

①. 二字熟語しりとり → 成・体・用・故・味・学      ②. 三字熟語クロス → 1...代 2...子 3...年

③. 都道府県クイズ

- 1) 大分県・大阪府      2) 福島県・福井県・福岡県
- 3) 福島県・広島県・島根県・徳島県・鹿児島県      4) 山形県・山梨県・富山県・岡山県・山口県・和歌山県
- 5) 沖縄県・北海道      6) 長野県      7) 神奈川県・和歌山県・鹿児島県
- 8) 山で6つ (山形・富山・山梨・和歌山・岡山・山口)