

「口の体操」で健康、生き生き

室蘭・お元気講座

物を飲み込むにはたくさんさんの筋肉や骨を使い、脳からの飲み込み指令も必要です」と解説。「入れ歯を付けることによって、ご飯がおいしく感じたり、若く見られることがあるので自分に合った入れ歯を付けましょう」と呼び掛けた。

元気で健康に生きるコツを学ぶ「ふれあいサロンお元気講座」が15日、室蘭市中島町のふれあいサロンほっとなぐらで開かれ、参加した約15人の市民らが顔の筋肉や飲み込みに必要な部位などについて学び、口の体操を行った。

お元気講座実行委員会、地域包括支援センター憩主催。中島商店会コンソーシアム共催。製鉄記念室蘭病院訪問リハビリテーションセンターの言語聴覚士・佐久間美香さんが「口元から若々しく食べるしくみと口腔体操」をテーマに講話した。

佐久間さんは「食べ



口の体操に取り組む参加者ら

(石川綾子)