

# 秋田市視聴覚ライブラリーだより

秋田市教育委員会生涯学習室  
秋田市視聴覚ライブラリー  
河辺総合福祉交流センター せせらぎライブラリー内  
Tel.Fax 018-882-5535  
https://www.city.akita.lg.jp/kurashi/shakai-shogai/1008474/1012586.html  
令和元年 6月発行 No.70

DVD教材の紹介

## 口腔体操をおすすめします!

### R70 ごぼう先生の健康体操 ～ 口腔体操編 ～

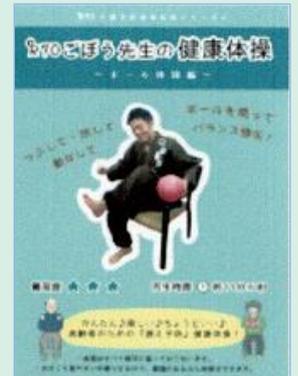
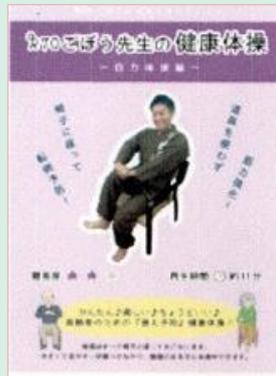


食事をする時、コミュニケーションをとる時、生活の中で『口』は、とても大切な機能です。口腔機能が低下すると、食べ物が気管に入ってしまう『誤嚥』を起こしやすくなります。お口の機能アップに、ごぼう先生と楽しく口腔体操をしましょう!(10分)



最近、滑舌が悪くなった…食事中にむせたりする。人前でこうした症状になり、困った時がありませんか。その症状は口腔機能の低下によるものかもしれません。口腔機能は、「咀嚼(かみ砕く)・嚥下(飲み込む)・発音・唾液の分泌など」に関わり、その役割は、「食べること・話すこと」の2つに大きく分けられます。口腔機能が低下すると、食事や会話に支障をきたし、栄養が取れなかったり、人とのつきあいがおっくうになったりします。その結果、自宅に閉じこもりがちになると、身体的・精神的な活動が弱まって、寝たきりや認知症の引き金にもなります。健康な生活を送るために、口周りの筋力アップトレーニングにチャレンジしましょう。

- ☆介護予防をシニアに伝える大人のための体操のお兄さん、「ごぼう先生」の健康体操DVD教材は、他にも
  - ◎自力体操編(11分)  
筋力低下の予防
  - ◎できなくてあたりまえ体操編(13分)  
認知症の予防
  - ◎ボール体操編(12分)  
バランス力・俊敏性の向上
- 以上の3本を保有しております。



- ☆下段表記の健康に関するDVD教材もご利用ください。
- ◎病気になるらない体づくり(64分)  
～コア・トレーニング～
- ◎中高年のための健康教室(17分)  
老後をすこやかに過ごすために
- ◎高齢期は食べ盛り(36分)  
～正しい知識で老化を防ぐ～
- ◎いいあんべえ体操(114分)  
健康寿命を延ばしましょう!



※お問合せ、貸出しの申し込みは、秋田市視聴覚ライブラリーTel.882-5535まで。