キッピー

三田はっきりことば de お口の体操

年齢を重ねると、かむ・飲み込む・話すなどのお口の機能が衰え、かたい物が食べにくい、口がかわく、お茶や汁物でむせるようになってきます。この衰えのことを「オーラルフレイル」といいます。

三田はっきりことばで、くちびるや舌などお口周りの筋力アップにチャレンジしましょう。ポイントは**口を縦・横にしっかり動かし、歯切れよく声を出します。** お口周りの運動は**若々しい表情を保つ効果**も期待できます。

1	有馬富士（ありまふじ）	優雅（ゆうが）なすがたで	あいうえお
2	花山院（かざんいん）	見晴（みは）らし最高（さいこう）	かきくけこ
3	三田うど	しゃきしゃき食べて	さしすせそ
4	チャチャチャ	おいしい母子茶（もうしちゃ）	たちつてと
5	のんびりと	武庫川散歩（むこがわさんぽ）	なにぬねの
6	はなやかな	花のじゅうたん	はひふへほ
7	マスターズ	走って走って	まみむめも
8	山の芋（いも）	ネバネバパワーで	やいゆえよ
9	ラブリーな	キッピーハッピー	らりるれろ
10	わらって	わらって	わっはっは

ハッピー

三田市健康増進課