毎日の食事がお口を救う！

口救（こうきゅう）レシピ

令和　５年

１・２月号

短い間でしたが今号で終了いたします

田辺市やすらぎ対策課高齢福祉係
0739-26-4910

お知らせ

令和４年５月号から５巻発行してきました「口救レシピ」ですが、今号を持ちまして終了させていただくこととなりました。

「毎日の食事がお口を救う」という考えのもと、日々の食事や暮らしの中で、お口に意識を向け関心を持っていただくヒントになればと作成してきました。

短い間でしたが手に取っていただき、ありがとうございました。

過去の冊子もこちらからご覧いただけます！

http://www.city.tanabe.lg.jp/yasuragi/kourei/koukyuuresipi.html

また、田辺市ホームページから「口救レシピ」で検索してもご覧いただけます。

お口の健康度をみてみましょう！

オーラルフレイルチェック

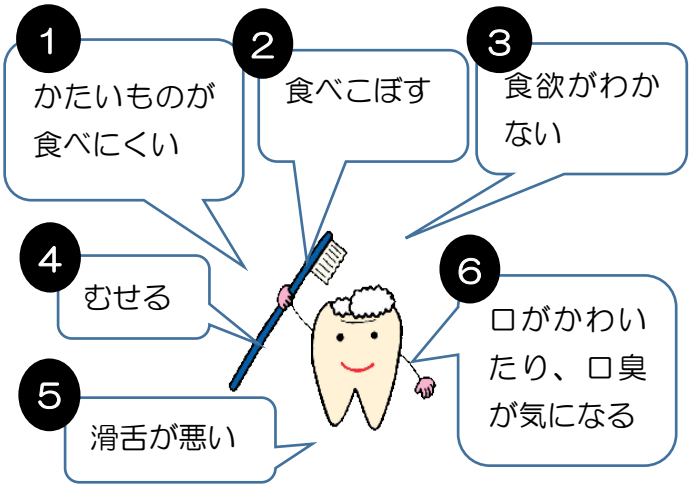
あてはまる数字に○をつけ、合計しましょう

	はい	いいえ
①かたいものがかみにくい	2	0
②飲み物で、むせることがある	2	0
③入れ歯を使用している	2	0
④口の渇きが気になる	1	0
⑤以前より、外出の回数が減った	1	0
⑥硬い食べ物をかむことができる（さきイカ・たくあんなど）	0	1
⑦1 日に２回以上、歯をみがく	0	1
⑧1 年に１回以上、歯医者に行く	0	1
合　計		

合計の点数が

0～2 点	オーラルフレイルの危険	低い
３点	オーラルフレイルの危険	あり
４点以上	オーラルフレイルの危険	高い

前ページのオーラルフレイルチェックの結果は、いかがでしたか？
気づきと対処でお口の健康を守りましょう。



今号は

5「滑舌（かつぜつ）が悪い」　舌について

考えてみましょう

問題

まずは滑舌（かつぜつ）、そして舌についてのクイズを解いてみましょう！

①

もともと「滑舌」という言葉は、言葉を仕事にする人々の間で使われていた専門用語だ。

〇か×か？

②

犬が走る時に舌を出すのはなぜ？

A　虫を取るため
B　体温を調節する

答え

①の答え　〇

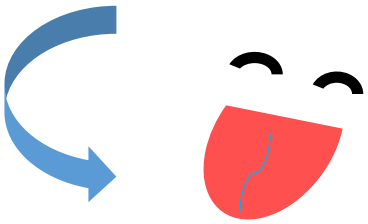
滑舌とは、言葉を明確に発音する口や舌の動きを言います。

②の答え　B

汗をかく腺が非常に少ないため、口を大きく開けて舌を出し、呼吸をすることで体温調節をしているといわれています。

近ごろ、言葉がはっきりしないなど滑舌が悪くなっていませんか？

どうやら、滑舌は舌の動きと関係があるようです・・・



そこで、舌についてあれこれ学んでみましょう！

①　舌の働きについて

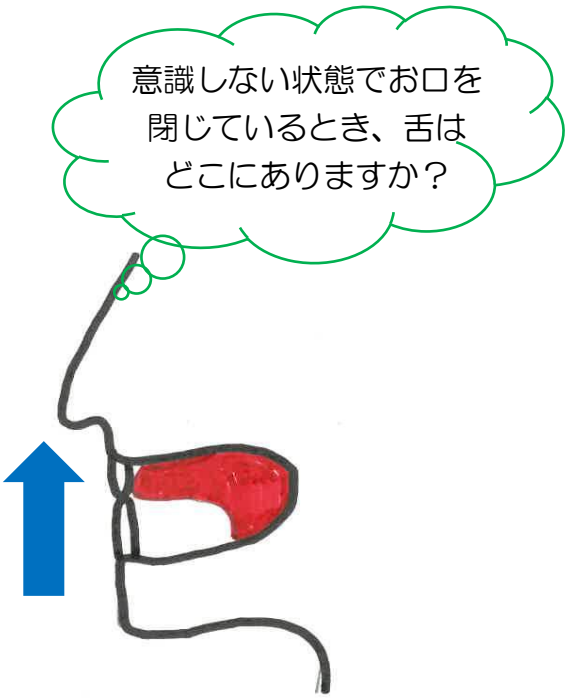
舌は筋肉でできています。スムーズに食べたり、発音したりするために動いています。

◇プリンや豆腐なら**舌を持ち上げて**上あごに押しつけてつぶす

◇かみくだいた食べ物を**舌でまとめてのどへ送り込む**

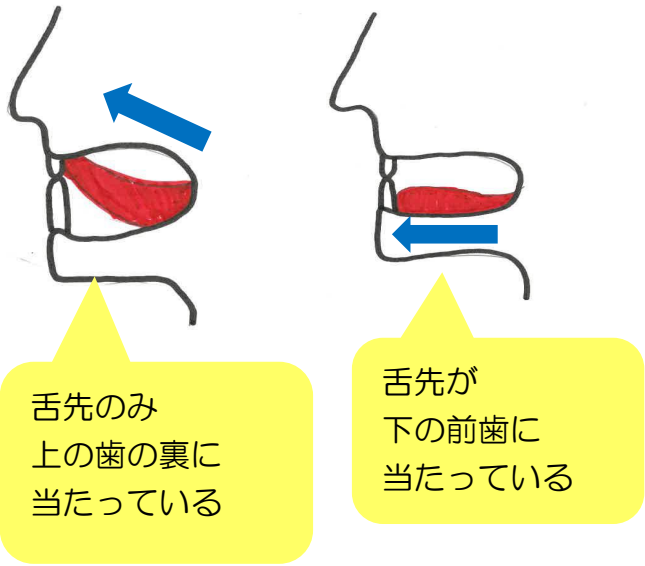
◇言葉を発する時には、**舌の先を自由に動かす**

② あなたの舌の位置は？



上あごにぴったりとついていれば、
大丈夫。正しい位置にあります。

このような場合は注意！



<u>舌の筋力の低下</u>が心配です。
「食べる」「話をする」など大切な働きをする舌！そこで、舌の筋力をアップさせる方法をお伝えしましょう。

---

③ 舌の筋力アップ
～スプーンできたえましょう～

スプーンはしっかりと
にぎりましょう！

～早口言葉できたえましょう～

●雷鳥（らいちょう）、寒（さむ）かろラリルレロ

●いわおこし、かんしゃくおこして
かりかりかんだら、かりかりかめた

●この竹垣（たけがき）に竹立ちかけたのは、
竹立てかけたかったから、
竹立てかけたのだ

★最初はゆっくりと舌の動きを意識してみましょう。慣れてきたらだんだん早く挑戦し、３回続けて言いましょう！

～食べることできたえましょう～

なめる

時には童心にかえって、舌を出して「なめる」という食べ方はいかがでしょうか。

舌の運動に効果大！！

ソフトクリームや棒つきキャンディでトレーニング★

はがす

舌を使って食べ物をはがす！という食べ方はいかがでしょうか。

舌の運動につなげよう！

口まわりにつけた海苔を舌ではがす！というのも運動になりますよ★

選（よ）り分ける

おススメ料理「いわしの南高梅煮」

① いわしの頭と内臓・ウロコを取り、水で洗う。
② 沸騰したお湯をサッとかけて臭みをとる。
③ 水・酒・しょうゆ・みりんを鍋に入れて煮立て、いわしとしょうが・梅干しを入れて煮詰め出来上がり。

魚の骨・梅干しの種を

舌で選り分ける！

というのも運動になります。
骨がノドにささらないよう、しっかりと舌を動かして、骨をとり除きましょう★