



新ひだか町立病院コラム

Vol. 49

パンダの宝でパタカラ体操

三石国保病院管理栄養士の鈴木です。

健康のために新しいことをはじめたい方もいらっしゃると思いますね。「一生ビールをおせずに飲んで、せんべいや餅が食べられる。聞き返されることなくおしゃべりしたい。」そんな老後が期待できる、オーラルフレイルの予防につながるお口や舌の体操はいかがでしょう。オーラルフレイルとは、かんだり飲み込んだり話をするための、お口や舌の働きが衰えた老化の早期サインの一つです。

厚生省の簡易生命表によると、90歳まで生きる人の割合は女性 50.1%、男性は 26.0%。もはや定年後、惰性で人生を終われる時代ではないようです。

- (1) まずは5秒。お時間ありますか。「パタカラ」を5秒で素早く何回言えますか？
8回セット以上言えたらお口と舌の筋肉は今のところ大丈夫そうです。
- ①「パ」が言いにくいと → 食べこぼしが多くなる。
 - ②「タ」が言いにくいと → 食事に時間がかかる。
 - ③「カ」が言いにくいと → 水やビール、唾液でおせる。
滑舌がおとろえて聞き返されるようになる。
 - ④「ラ」が言いにくいと → 飲み込みにくくなる。

- (2) お口と舌を鍛える体操をやってみませんか。トイレの壁に貼ると習慣になるかも。
やり方: 1つの文をはっきりと早く10回ずつ言う。
- (ば) ぱんだの宝は ぱぱんだ
 - (た) たぬきが タンバリンを たたいた
 - (か) カツパ かっぱらった カツパ ラツパ かっぱらった
 - (ら) らくだが ランラン らっかせいを 選んだ
 - (全部) パパたかが ラツパ高らか たか ラツパ

やわらかいものばかり食べていると、当然お口の筋肉も弱まります。時には食材は大きめに切ったり、やや硬めにゆでる。こんな習慣もオーラルフレイルの予防になります。(ただし、無理するとかえって筋肉をいためます。)

院長のつぶやき

毎年恒例クリスマスイベント

12月25日 院長サンタによる入院患者さんへのクリスマスプレゼント贈呈を行いました。

毎年恒例の行事ですが、病棟看護スタッフ協力のもと、患者さん一人一人に励ましの言葉をそえたクリスマスカードを作りました。

高齢化社会の中、独居や老々介護の世帯が増えており、入院患者の平均年齢も年々高くなってきています。治療が終了しても自宅退院が困難、もしくは入居施設が決まらないまま、病院で年越しを迎える方々が多くなってきています。

また、近年は市中で新型コロナウイルス感染症のみならずインフルエンザ感染症が蔓延する中、外出及び外泊もままならず、面会も叶わない患者さんもいました。

そういう中でカードを本当に嬉しそうに受け取ってくれた患者さんがいたり、普段は中々意思疎通が図れない患者さんが、ニコリと笑っていただき、私たちスタッフも元気をもらいました。

2025年が皆さまにとってより良い年となりますように!

With the best wishes for the New Year!



作成: 新ひだか町立病院

❁ 町立静内病院 0146-42-0181 (代表)

新ひだか町静内緑町4丁目5番1号

❁ 三石国保病院 0146-33-2231 (代表)

新ひだか町三石本町214番地