



秋の訪れ



実りの秋、読書の秋、食欲の秋——楽しみも増え、
過ごしやすい季節になりました。
猛暑を乗り切った身体を労りながら、
そろそろ秋支度をはじめましょう♪



『お口の健康』



よく噛んで味わい、たくさん笑うことは元気の源。
お口の健康を保つための自主トレをご紹介します！

①パタカラ体操

やり方	パ・タ・カ・ラ各発音を8回×2セット
効果	唾液が出やすくなったり、食べ物を飲み込みやすくなります。

②開口体操

やり方	①ゆっくり大きく口を開け10秒間保持する。 ②しっかり口を閉じて10秒間休憩する。 1日10秒×2セット（朝・夕）
-----	---

※お口を開くときには、無理せずに痛みが出ない程度にしてください。

効果	飲み込みに関連する筋力をアップすることで、食事中の「むせ」などの症状改善につながります。
----	--

③早口言葉

レベル1	なまむぎ なまごめ なまたまご (生麦 生米 生卵)
レベル2	隣の客はよく柿食う客だ
レベル3	あおまきがみ あかまきがみ きまきがみ (青巻紙 赤巻紙 黄巻紙)
レベル4	隣の竹垣に竹立てかけたのは 竹立て かけたかったので 竹立てかけた
効果	口の動きをよくすることで、明瞭な発音につながり、表情が豊かになります

瓦版

「ほな、いーか」

生駒市からのおたより

令和7年
10月号

発行・
問い合わせ先
生駒市
地域包括ケア推進課
0743-74-1111
(代表)

今月のクイズ

・松ぼっくりは
水につけるとどう
なるでしょうか



- ①かさがとじる
- ②ばらばらになる
- ③変色する

答えは裏面に！

(参考)
・日本歯科医師会HP：「オーラル
フレイル対策のための口腔体操」
https://www.jda.or.jp/oral_frail/gymnastics/

令和7年
11月

毎日健康カレンダー

できたら✓をしよう！ 水分摂取の目安は1日1.2Lから1.5Lです。



日	月	火	水	木	金	土
今月のクイズの答え 正解は… ① かさがとじる						1 ☐お話 ☐体操 ☐水分 ☐散歩
2	3	4	5	6	7	8
☐お話 ☐体操 ☐水分 ☐散歩	☐お話 ☐体操 ☐水分 ☐散歩	☐お話 ☐体操 ☐水分 ☐散歩	☐お話 ☐体操 ☐水分 ☐散歩	☐お話 ☐体操 ☐水分 ☐散歩	☐お話 ☐体操 ☐水分 ☐散歩	☐お話 ☐体操 ☐水分 ☐散歩
9	10	11	12	13	14	15
☐お話 ☐体操 ☐水分 ☐散歩	☐お話 ☐体操 ☐水分 ☐散歩	☐お話 ☐体操 ☐水分 ☐散歩	☐お話 ☐体操 ☐水分 ☐散歩	☐お話 ☐体操 ☐水分 ☐散歩	☐お話 ☐体操 ☐水分 ☐散歩	☐お話 ☐体操 ☐水分 ☐散歩
16	17	18	19	20	21	22
☐お話 ☐体操 ☐水分 ☐散歩	☐お話 ☐体操 ☐水分 ☐散歩	☐お話 ☐体操 ☐水分 ☐散歩	☐お話 ☐体操 ☐水分 ☐散歩	☐お話 ☐体操 ☐水分 ☐散歩	☐お話 ☐体操 ☐水分 ☐散歩	☐お話 ☐体操 ☐水分 ☐散歩
23/30	24	25	26	27	28	29
☐お話 ☐体操 ☐水分 ☐散歩	☐お話 ☐体操 ☐水分 ☐散歩	☐お話 ☐体操 ☐水分 ☐散歩	☐お話 ☐体操 ☐水分 ☐散歩	☐お話 ☐体操 ☐水分 ☐散歩	☐お話 ☐体操 ☐水分 ☐散歩	☐お話 ☐体操 ☐水分 ☐散歩

今月の体操

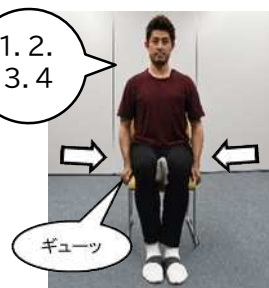
内ももを鍛える



椅子に深く腰掛け、
背筋を伸ばして
椅子にもたれます。



タオルかクッション
を膝の間にはさみま
す。



息を吐きながら
両足に力を入れて
タオルを4秒間
はさみます。



力を緩めます。
全部で4回
行いましょう。

※体操は痛みがでないように行いましょう。不安な人はお医者さんに相談しましょう。