

ゆめいあだよい



4月の誕生石 ダイヤモンド 「永遠の愛。絆」 「純真無垢」 「不変」

『お口の健康 舌はちゃんと使えていますか？』

ご飯を美味しく食べるには、実は、「舌」が大事なのです！
舌の機能は5つもあります。全部知っていますか？

1.味覚

舌の表面には味蕾(ミライ)と呼ばれる1味を感じる組織があり、甘味、苦味、塩味、旨味などを識別しています。

2.咀嚼

食べ物を飲み込める大きさになるまで噛み砕く「咀嚼」ですが、ここでは舌が食べ物を歯と歯の間に運ぶ役割を担っています。

3.発音

肺から出された空気が声や声帯を通り進んで作られ、さらに舌の動きによって押し出された音に変化します。

4.飲む

あまり意識することはありませんが、舌が口の中の食べ物を集めて先に進みます。

5.歯列形成

舌が前歯を押し出したり左右に偏った位置にあると、歯並びが乱れる原因になるんです。

舌の機能の低下は予防・改善できる？

口腔…口からのどまでの間の口の中の空間

①口腔不潔を防ぐ

舌を湿った状態にしてから、舌ブラシ(歯ブラシ)を奥から前方へなでるようにかき出しうがいをしてきましょう。

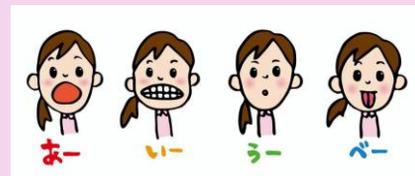
②口腔乾燥を防ぐ

乾燥を防ぐために、口呼吸をしないよう気を付け、唾液の分泌を保つことの大切です。

嚥下(えんげ)…モノを飲みこみ、胃に送る一連の動作

①嚥下機能低下を防ぐ

飲み込む力の改善には、口の周りの筋肉のトレーニングが必要です。



「**あいいうべ体操**」を行っていきましょう。口の形をそれぞれ1秒キープ、10回を1セットとして1日3セット行ってみましょう。

4月の教室スケジュール

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|--|--|--|--|-----------------------------------|
| 10:10-10:40 元気ハツラツ体操 | 【回数制】10:10-11:10 ZUMBA (当日先着30名限定) | 10:10-10:40 ザ・サーキット | 【回数制】10:10-11:10 ZUMBA (当日先着30名限定) | 【回数制】10:30-11:30 ステップ☆エクササイズ (先着20名限定) | 10:30-11:00 さわやかストレッチ |
| 【回数制】12:30-13:30 MEGADANZ® (当日先着30名限定) | 【会員制】 11:30-12:45 骨盤底筋トレーニングヨガ | | 【会員制】 11:30-12:45 バレエストレッチ | | |
| 【会員制】 18:00-19:00 きッズチアA (年少児～小学2年生) | | 【会員制】 18:00-19:00 ちびっこダンス教室A (4歳～小学1年生) | | | |
| 【会員制】 19:05-20:05 きッズチアB (小学3～中学生) | 【回数制】 19:30-20:30 ZUMBA (当日先着30名限定) | | 【回数制】 19:30-20:30 MEGADANZ® (当日先着30名限定) | 【会員制】 19:10～20:10 きッズダンス (小学生～中学生) | 【会員制】 19:45-20:45 リフレッシュ・ヨガ |
| 【会員制】 20:15-21:15 リラックス・ヨガ | | | | 【会員制】 19:30～20:30 シェイプUPボクシング | |

朗報 ヨガマット大特価!!!

サービスプログラム利用者様

月 元気ハツラツ体操
水 ザ・サーキット
土 さわやかストレッチ



ヨガ会員様

月 リラックス・ヨガ
火 骨盤底筋トレーニングヨガ
木 バレエストレッチ
土 リフレッシュ・ヨガ

4/1～4/30期間限定 2980円を2380円で販売させていただきます!!

余談ですが...一日の水分摂取量は? おおよそ
体重 × 0.04 = 摂取の水分をとった方がいいでしょう♪

小城市三日月保健福祉センター『ゆめりあ』

指定管理者 シンコースポーツ九州株式会社
TEL. 0952-73-9280 FAX. 0952-73-9282

【休館日】 第3月曜日とその翌日(祝日の場合は翌平日とその翌日)
年末年始(12月29日～1月1日) ※お盆は通常営業
【利用時間】 10:00～21:30(最終受付21:00)



4月の休館日

21日(月)・22日(火)