



笑顔deころばん通信



Vol. 3



ひっかけん体操効果大 コロナ禍だからこそ、ひっかけん体操を!



ひっかけん体操参加者は、「かむ、のどに送り込む、飲み込む」の一連で効果があり、「食べこぼさず、ムセずに」食べられるようになっていくことが明らかとなりました!

～ひっかけん体操効果調査結果～

ひっかけん体操参加者は

① 食べこぼしが少なくなる

② 固いものが食べられる

③ 食後に残渣がなくなる

④ 舌が動きやすくなる

⑤ ムセが少なくなる

⑥ ひっかけたものを吐き出せる

という効果が得られました。

2017年7月～2019年11月にかけて101公民館のうち
1487名(男性309名、女性1178名)を対象に
アンケート評価・意識調査を実施。



ひっかけん体操では、力強く(大きく動かす)、リズムよく動かすことがポイントとなります。力強くするのは筋トレの為、リズムよくするのは食べ物が通る一瞬の筋肉の動きができるようにする為です。

皆さんコロナ禍の中で話す機会は減っていませんか? 話すことは口を使い、飲み込みや脳活性化にも繋がります。

コロナの影響でひっかけん体操を自粛している公民館もあるようです。ひっかけん体操は自宅でもできますし、公民館でもマスクをしたままできる方法もお伝えしています。

コロナ禍の今だからこそ、ひっかけん体操を!



2022年8月発行

発行 いちき串木野市地域包括支援センター

編集 いちき串木野市リハビリテーションコアメンバー

ころばんウラ通信クイズ①! : このポスターに  は何人かかれている?

ヒント: 野球は1チーム何人?