

# 豊寿苑だより

大分豊寿苑新聞(4月号)  
平成29年4月1日

ネクストユアライブ

## 特別講演開催!



黒岩先生&北村先生の  
知ってトクする  
「くち」の話

村田歯科医院  
院長  
黒岩 恭子 先生

森ノ宮医療大学  
教授  
北村 清一郎 先生

### 意外と知らない

### 口と身体の関係

毎週開催している利用者さまと、そのご家族さま向けに「自分らしく生きる為」に役に立つ知識を職員がお伝えするネクストユアライブ。

先月3月に行われた会では特別講師として村田歯科医院院長の黒岩恭子先生と森ノ宮医療大学教授の北村清一郎先生の両先生による特別講演が行われました。

北村先生の講演は「口」の筋肉や仕組みを図と説明で分かりやすく解説していただき、参加された方も口腔内についての知識を深める事が出来たのではないのでしょうか。

黒岩先生の講演では利用者さん達皆で歌いながら出来る口腔ストレッチから始まり、口を意識して動かすことで口腔機能の向上を図る体操など、だれもが楽しめる内容でした。(上の写真はその一部)


両先生ともおっしゃっていたのは、口腔機能の向上が身体や生活に大きく影響するということでした。口腔機能が低下すると上手に食事が出来なったり喋ることも億劫になり人とのコミュニケーションにも影響を与えます。私達の生活にとても密接な関係の口、しっかりとケアして健康な毎日を送りたいものです。

今回は全国で活躍する二人の先生をお招きし、とても為になる話を聞く事ができました。今後大分豊寿苑では皆様「自分らしく生きる」為の話をご用意しておりますので、ぜひ一度ご参加ください。

次回の「ネクストユアライブ」内容、開催時期についてはお近くの職員まで御気軽にお問い合わせください。

## シルバー川柳コーナー

寒いので  
リモコン入れると  
テレビつく



骨も減り  
知人も減るが  
口減らさず



まっすぐに  
生きてきたのに  
腰まがる

