

# ★千鳥福祉会春季健康講座



子どもから大人、お年寄りまでパタカラ使って

健康生活



千鳥福祉会では日本大学松戸歯科部兼任講師の秋広先生とご縁をいただき、『パタカラ』を使用しての『唇トレーニング』を活動の一環として行っています。活動を通じて唇を鍛える事により、施設利用者様の健康維持、増進につながるよう取り組んでいるところでございます。

今回の健康講座では、秋広良昭博士をお招きし、パタカラの具体的な効果と事例を用いて口腔筋と脳の関係性や唇トレーニングの実践報告、トレーニング方法をご指導いただくことになりました。

口腔ケア関係者の方はもとより、地域の方お誘いあわせの上、是非ご参加くださいませ。

\* 尚、今回の健康講座は、実際『パタカラ』を使ってのトレーニング方法のご指導がある関係上、『パタカラ』をお持ちの方は、ご持参頂くと実際に体験できると思います。

また、当日も講演会場内で、『パタカラ』の販売も致しております。

◇講師：秋広良昭 先生（日本大学歯科部兼任講師）

- ◇講演内容：
- I 『唇』と健康について
  - II 『唇』の筋力低下で起こること
  - III 『唇』のトレーニングと効果について(パタカラ実践)
  - IV 質問



◇場所：センターひまわり(下地図参照)

◇日時 3月22日(水) 午後7:00～午後8:30

◇お申し込み先：千鳥福祉会 LCCういんぐ  
TEL:0852-24-8871  
FAX:0852-24-8872

※参加料は無料ですが、会場準備の関係上3月17日(金)までにお申し込みが必要です。  
参加をご希望の方は千鳥福祉会LCCういんぐ永岡までご連絡ください。

エクササイズ方法は、“簡単”口にくわえるだけ!

簡単!お手軽!~ながらOK

簡単3ステップ!

ステップ1 唇の厚みを増やす	ステップ2 口を開けながら呼吸	ステップ3 唇を閉じて呼吸
-------------------	--------------------	------------------

※必ず正しい姿勢で行ってください。呼吸が浅くなる場合は、呼吸を止め、息を吐き出してから再開してください。

~ながらOK

- 入浴しながら
- 家事しながら
- 運動しながら



