

# 健康アドバイス



上田 恭史 歯科医師  
(吉備歯科医師会から)

口には、「食べる」、「話す」といった機能があります。食べる際には、歯で食べ物を噛む(咀嚼)、飲み込む(嚥下)という機能が必要で、話すときには、発音したり、顔全体で表情を作ったりする必要があります。しかし、加齢とともに、顔の筋肉や舌の動きが鈍くなったり、唾液の分泌量が減少したりするため、噛む力や飲み込む力などの

## 今月のテーマ お口の健康

### パタカラ体操

口腔機能が低下していきます。そこで、口腔機能の維持・向上に役立つ「パタカラ体操」を紹介します。パタカラ体操とは、「パ・タ・カ・ラ」の4文字を発音し、口と舌の筋肉を使うことで、噛む力や飲み込む力を鍛える体操の一つです。

よく使われているのが、「パンダの宝物」という一文です。「パンダのたからもの、パンダのたからもの……」と繰り返し発音します。この体操には、食べこぼしが減る、食べ物を押しつぶしたり丸めたりしやすくなる、食べ物が気道に入るのを防ぐとい

った効果が期待できます。毎日少しずつでも続けていくことで、「飲み込みやすくなった」、「食べ物が口に残らなくなった」、「むせる回数が減った」などの効果を感じられるようになるでしょう。自分よりも先に、家族など周りの人が変化に気づくこともあるようです。

口腔機能の維持・向上は、低栄養、脱水、誤嚥、窒息などの予防だけでなく、食べる楽しみや社会参加などにつながるものが報告されています。より楽しく健康に過ごすために、ぜひ実践してみてください。

問い合わせ 健康医療課健康増進係 ☎ 0866-92-8259

### ももくん・ももかちゃん安心メール

○子ども被害不審者情報(地図情報付き) 警察に届けがあった子どもに対する不審者事案の情報

○女性被害不審者情報(地図情報付き) 警察に届けがあった女性に対する不審者事案の情報

○子ども防犯情報 子ども被害の不審者情報の発生実態と被害防止のためのアドバイス

○女性防犯情報 女性被害の不審者情報の発生実態と被害防止のためのアドバイス

○一般防犯情報 特殊詐欺、ひったくりなどの発生情報

○交通安全情報 交通事故などの発生情報

#### 【登録方法】

①迷惑メール対策で受信拒否設定をしている人は、「@pref.okayama.jp」を受信許可に設定

②右のQRコードを読み取り、空メールを送信。または「momo@pref.okayama.jp」に空メールを送信

③返信メールの案内に従い、必要な項目にチェックして登録

希望する情報だけ選んで受信することもできます。

ぜひ登録し、自分や家族、地域の防犯、交通安全対策に役立ててください。



QR

監修・問い合わせ 総社警察署 ☎ 0866-94-0110

# 安全・安心

## 総社署からのすすめ

「ももくん・ももかちゃん安心メール」は、岡山県警察が実施するメール配信サービスです。

高校生以下の子どもや18歳以上の女性に対する「声かけ」、「つきまとい」、「わいせつ行為」などの情報や安全対策に関すること、地域で注意してほしいこと、交通事故に関することなどを、希望者の携帯電話やパソコンにメールで配信しています。

#### 【配信する情報】

#### ◆参加資格・種目・場所・内容◆

☆参加資格：市内に在住・在勤・在学が市スポーツ協会に加盟している人

種目	場所	内容
ソフトバレーボール	市スポーツセンター きびジアリーナ (サブアリーナ)	☆部門：男女混成(女2人、男2人)・ファミリー(中学生まで)・女4人のみ ☆その他：初心者歓迎。服装は自由で、体育館シューズを持参。1人から参加可。当日チーム編成
グラウンドゴルフ(雨天の場合 10/12)	市スポーツセンター 多目的広場	☆試合：個人戦(3ラウンド)。1人から参加可 ☆その他：初心者歓迎。道具は持参(初心者には貸し出しあり)
弓道	武道館(弓道場)	☆試合：近的4ツ矢3立か2立、立射、的中制の3人1組団体戦(当日抽選) ☆その他：中学生以上
軟式野球(雨天中止)	市スポーツセンター 野球場	☆試合：市内小学5、6年生で編成した複数チームで実施
ソフトテニス(小雨中止)	市スポーツセンター テニスコート	☆試合：ダブルス、原則個人での申し込み(ペアは当日抽選) ☆その他：運動のできる服装で、ラケット、テニスシューズを持参
テニス(小雨決行)(延期の場合 10/30)	総社北公園 陸上競技場 テニスコート	☆試合：ダブルス、原則個人での申し込み(ペアは当日抽選)。初心者の参加も可 ☆その他：運動のできる服装で、ラケット、テニスシューズを持参
バドミントン	総社西中学校 体育館	☆部門：男女混合ダブルスA、B、C、D(初心者)級(ペアで申し込み)。ただし、ペアの1人が中学生以下であれば、「男子・男子」のペアでも出場可。「女子・女子」のペアは年齢問わず出場可 ☆その他：運動のできる服装で、ラケット、体育館シューズを持参
卓球	市スポーツセンター きびジアリーナ (メインアリーナ)	☆部門：男子・女子団体戦(2~3人1組で申し込み) A、Bクラス(主催側がクラスを変える場合あり) ☆試合：2シングル、1ダブルスによるクラス別団体戦(試合順、1番(シングルス)、2番(ダブルス)、3番(シングルス)) ☆その他：運動のできる服装で、ラケット、体育館シューズを持参
ハンドボール	市スポーツセンター きびジアリーナ (メインアリーナ)	☆チーム編成：1チーム7人。年齢・性別は問わない ☆その他：運動のできる服装で、体育館シューズを持参
陸上競技(小雨決行)	総社北公園 陸上競技場	☆小学生の部：100m(5年生以上・4年生以下)、4×100mリレー、走り幅跳び(5年生以上・4年生以下) ☆中学生の部：100m、400m、4×100mリレー、走り幅跳び ☆高校生の部：100m、400m、4×100mリレー、走り幅跳び ☆大学・一般の部：100m、3000m、4×100mリレー ☆その他 ・各競技は男女別で実施します ・参加はリレーを含み1人2種目まで。スパイクピン7mm以下
太極拳	武道館	☆講習時間：午前10時から正午まで ☆講習内容：初心者用入門編、経験者は24式の講習会を行う ☆その他：初心者歓迎。運動のできる服装、体育館シューズを持参
ゲートボール(延期の場合 10/16)	三須分館 ゲートボール場	☆チーム編成：1チーム7人以内(審判員2人以上含む)で、年齢・性別は問わない
サッカー(小雨決行・雨天中止)	高梁川河川敷 グラウンド(5、6)	☆チーム編成：地域や職場、クラブなど自由(1チーム8人以上で年齢、性別は問わない) ☆試合：8人制のゲーム。各チーム2試合程度の親善試合
ペタンク(雨天決行)	清音ふるさとふれあい広場(ペタンク場)	☆チーム編成：1チーム3人(年齢、性別は問わない)。1人から参加可。当日チーム編成 ☆その他：初心者歓迎。運動のできる服装。道具の貸し出しあり
合気道	総社西中学校 体育館(格技場)	☆時間：午前9時から正午まで ☆内容：合気道のやさしい基本動作(体の使い方、技のかけ方、受け身) ☆その他：初心者歓迎、年齢不問。運動のできる服装
ニュースポーツにチャレンジ(雨天中止)	市スポーツセンター きびジアリーナ前	クップ：スウェーデン発祥。まきを投げてキングを奪う ディスク：岡山発祥。赤と青のディスクで対戦 リズムジャンプ：リズムに合わせてジャンプ ☆時間：午前10時から午後2時まで ☆その他：当日参加を受け付けるため、保険には入れません

※当日は、午前9時から市スポーツセンター多目的広場(雨天の場合は、きびジアリーナのメインアリーナ)で開会式を行った後、各会場で競技を開始します。開会式への参加をお願いします。  
※各会場の駐車場には限りがありますので、各自十分ご注意ください  
※各会場の開館時間は、午前8時30分です  
※当日、午前7時の時点で総社地域に気象警報が発令されている場合は、中止します。午前7時以降に発令された場合は、各種目の代表者と本協会役員で協議し決定します  
※新型コロナウイルス感染症防止策の順守をお願いします。感染状況によっては、開会式を含め大会を中止する場合があります  
※中止の場合、未開催の種目については参加費を返金します

市民総合スポーツ祭  
10月10日(祝)  
午前9時から

10月10日(祝)の午前9時から行う市民総合スポーツ祭の参加者を募集します。  
参加資格・種目・場所・内容 左  
の表のとおり  
参加費 1人200円(傷害保険料を含む)。「ニュースポーツ」にチ

「ヤレンジ」は無料で、当日きびジアリーナ前にて受け付け  
申込方法 市スポーツ協会の事務所(市スポーツセンターのサブアリーナ南側)に備え付けの用紙に、住所、氏名、生年月日、電話番号、参加費を添え

て申し込む。電話やファクシミリなどでの申し込みはできません  
申込期間 9月15日(木)から30日(金)までの平日のみ。受付時間は、午前9時から午後2時まで  
問い合わせ 市スポーツ協会事務局 ☎ 0866-93-0226