

弦打支部 3・4月号ニュース

オーラルフレイル予防で健康長寿を目指しましょう！

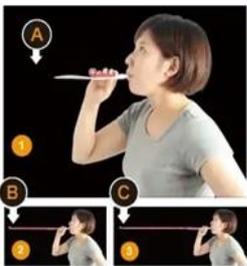
ロングピロピロ（吹き戻し）を使ってフレイル予防に取り組んでいます。

ロングピロピロの使い方

STEP-1

まずは肩慣らし。

①～③までを各5回づつ行ってください。
※ゆっくり深い呼吸がポイントです。



- ① ゆっくり深い呼吸を意識し、Aの黄色い印のところで止め、吹き戻します。
- ② Bの印で止め、吹き戻します。
- ③ Cの印で止め、吹き戻します。



STEP-2

①～③に慣れてきたらこのステップ
10秒かけてMAXまでゆ〜っくり伸ばします。



STEP-3

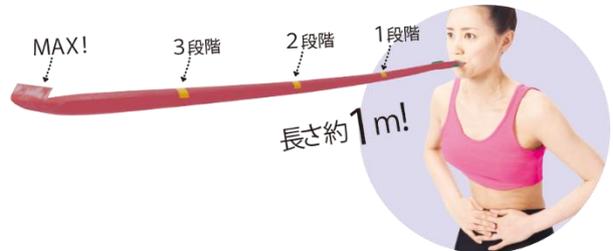
しっかり腹式呼吸を意識。

MAXまで伸ばしたら3秒かけて
ゆ〜っくり戻してきます。



STEP-4

ここまでできたらピロピロマスター。
ステップ2・3を1日10回を目安に繰り返します。



人は高齢になるにつれて、噛む力、飲み込む力が衰えていくことをきっかけにして、様々な病気も進行すると言われるほど、口の衰えを予防することが非常に大切になっています。

弦打支部では、昨年末にオーラルフレイル予防の研修会に参加した公森理事からの紹介で、口の周りの筋肉を鍛えることに効果があるロングピロピロを使ったフレイル予防に取り組んでいます。

弦打支部



2021年度総会のご案内

★日時

5/11(火) 10:30～11:30

★場所

中津公民館
(鬼無町佐藤 555-2)

★内容

- ・第42期第53回通常総代会議案の説明
- ・鬼無支部20年度活動・会計報告、21年度活動計画・予算案の提案

など

ロングピロピロ
販売します！

1個 700円



よろしく
お願いします

支部活動へのご協力、お願いいたします！

また、お困りごとのご相談もお受けいたします。

連絡先: 支部長(池田)882-7390 / 組合員活動部(辻井)833-8115

