

取材先	Mint		
企画名	イキイキ 健口セミナー		
取材日	2023年2月16日(木) 天候[晴れ] [10:00~11:00]	取材地	大河内集会場 (豊田町)

レポート

Mintは、歯科衛生士の集まりで、子どもから高齢者まで年齢を問わず広く市民の方に対し、地域に寄り添いながら、口からの健康＝「健口」についての相談などさまざまなサポート活動を行なっている団体です。

今回は、豊田町の「百合野いきいき会」の方を対象にした「イキイキ 健口セミナー」を取材させていただきました。

セミナーといっても堅苦しいものではなく、最初に「健口」についてのお話があり、あとは「お口の体操」をして、とても和やかな雰囲気の会となりました。

お話は、健康で幸せに暮らすためには、食べたり人と話をしたりするお口の健康が、全身の健康にもつながるので、自分の口の状態を知り、気づくことが大切であること。また、早い段階でそれができれば、改善や予防ができるといったお話でした。

「お口の体操」は、マスクをしたままでもできる「ゲーチョキパー体操」や、「パ」「タ」「カ」「ラ」の4文字を発音することで口と舌の筋肉を使い、食べたり飲み込んだりする機能が鍛えられるという「パタカラ体操」で、お一人ずつ「パ、パ、パ、パ、パ、パ、パ、パ」と早口言葉のように、一秒間に何回「パ」が言えるかで、今のお口の状態を知るテストをし、大いに盛り上がりました。

参加者のアンケートでも「日頃お口のことを考えたことがなかったので、これから気を付けたい」や「お口の健康はとても大切だと思いました」など、大変好評でした。

また、山田副会長のお話では、高齢者は、話を聞きに遠くへ出かけて行くのは大変なので、小さな単位でいろいろな地域に出向いて行っているということでしたが、その意味が良くわかった今回の取材でした。

状況写真



「健口」についてお話しする山本さん



参加者と談笑する山田副会長



質問に丁寧に答える松井さん



「パタカラ体操」について説明を聞く全体の様子



「パ、パ、パ、パ、パ」で大いに盛り上がる参加者と内田さん