



デイケアみわ 瓦版



現在デイケアみわでは、嚥下体操と共に「あいうべ体操」を実施しています。
今回は「あいうべ体操」の効果や、やり方についてお知らせします。

あいうべ体操を考案した人

福岡のみらいクリニック院長である今井一彰先生が考案されました。

あいうべ体操ってどんなの？

出来るだけ大きく口を動かすようにあーいーうべーと言うだけです。

あいうべ体操の効果

- ① 舌の位置を整えます。口を閉じているとき、本来上あごにぴたりとついて
いる状態がよいのです。舌の位置が改善されると免疫力がアップします。
- ② 口呼吸から鼻呼吸に変えてくれます。
- ③ 脳の血流がアップします。脳のマッサージをするような効果が認められて
います

明日は今日よりももう一歩すすめる為に...



あいうべ体操の詳しいやり方

① あー：でっかく口をあける
声は小さくでよい。



② いー：大きさに、い〜と左右に広げる



③ うー：ぎゅっとすぼめる



④ べー：べろーんと舌を出す。



あごに痛みがある場合は「いーうー」でもオーケーです



要点と注意事項

- 一日30セットが目安です。
- テレビを見ながら、読書をしながらの“ながら”でも可能です。口を閉じて
いるときの舌の位置を意識します。はじめは無理せず3週間は継続し、出来れ
ば3カ月は続けるのが良いです。

献立だより 平成29年3月



曜日	月	火	水	木	金	土
日付			1	2	3	4
昼			御飯 あじの照り焼き 小松菜と鶏肉の煮浸し 大根とカニカマのパンパンドレサラダ 味噌汁(じゃがいも・玉ねぎ)	御飯 鶏ひき肉の和風焼き 白菜と糸昆布の煮物 かぼちゃとレーズンのサラダ 赤だし(ほうれん草・人参)	ひし形寿司 筍とふきの煮物 手作り茶碗蒸し(ぎんなん・なると) 黄桃缶	御飯 赤魚の鳴門煮 チンゲン菜と焼き豚の炒め物 キャベツとささみのごまドレサラダ 味噌汁(さつまいも・しいたけ)
		日付	6	7	8	9
昼	<p>牛肉の卵とじうどん 手作りごま豆腐 大根と人参の生酢</p>	御飯 黒豆がんもの炊き合わせ 白菜の塩だしとろみ炒め 味噌汁(人参・わかめ) パイン缶	御飯 豚カツ(おろしあん) ひじきの炒り煮 小松菜のごま和え 味噌汁(しめじ・しいたけ)いりこ風味	ハヤシライス 福神漬け レタスとブロッコリーのフレンチドレサラダ 白桃缶	御飯 白身魚の香草パン粉焼き(タルタルソース) 茎わかめと絹揚げの煮物 赤だし(大根・えのき) 春キャベツの浅漬け	ねぎとろ丼 小松菜と鶏肉の炒め煮 味噌かきたま汁 マンゴー缶
		日付	13	14	15	16
昼	<p>鶏肉の照り焼き丼 うまい菜と平天の煮浸し 味噌汁(筍・玉ねぎ) 洋なし缶</p>	山菜めし[愛知県郷土料理] 白身魚の揚げ物(甘酢あん) れんこんと鶏肉の炒り煮 ほうれん草のピーナッツ和え 味噌汁(おくら・おつゆ麩)いりこ風味	焼きそば レタスとツナのクリームレモンドレサラダ 味噌汁(えのき・なめこ・白ねぎ) マンゴー缶	御飯 湯葉ひろうすの炊き合わせ 牛肉の甘辛炒め 大根といんげんの梅和え 味噌汁(かぼちゃ)	御飯 あじの若狭焼き 白菜と鶏肉の煮物 味噌汁(ごぼう・人参・つきこん) フルーツ(黄桃缶・バナナ)	御飯 鶏肉のくわ焼き 卵の花 もやしとカニカマの和風ドレサラダ 味噌汁(大根・大根葉)いりこ風味
		日付	20	21	22	23
昼	<p>御飯 肉豆腐 れんこんの炒め生酢 チンゲン菜とカニカマのわさび醤油和え 味噌汁(茎わかめ・しめじ)</p>	きつねうどん 切干大根の煮物 フルーツ(洋なし缶・黄桃缶)	御飯 白身魚のムニエル(オーロソース) あげまきの煮物 白菜とちくわのピリ辛和え 味噌汁(しろな・花麩)	御飯 肉団子の野菜あんかけ キャベツとカニカマのフレンチドレサラダ 中華スープ(ザーサイ・人参) マンゴー缶	御飯 千草蒸し ひじきと油揚げの煮物 赤だし(大根) 高菜炒め	ビーフカレー 福神漬け・らっきょう漬け キャベツとハムのアイランドドレサラダ ヨーグルト(あんずソース)
		日付	27	28	29	30
昼	<p>御飯 ハンバーグステーキ(和風ソース) 大根と平天の煮物 味噌汁(花麩・わかめ)いりこ風味 フルーツ(黄桃缶・白桃缶)</p>	ちらし寿司 筍とふきの煮物 春キャベツとアスパラのゆかり和え 味噌汁(大根・大根葉)	御飯 牛肉コロッケ(濃厚ソース) れんこんとちくわの煮物 菜の花の菜種和え 味噌汁(豆腐)	御飯 さんまの生姜煮 小松菜と鶏肉の炒め物 味噌汁(山芋)白味噌仕立て 刻みたくあん	牛丼 キャベツとしめじの煮浸し 手作りごま豆腐 すまし汁(チンゲン菜・筍)	
		日付				