



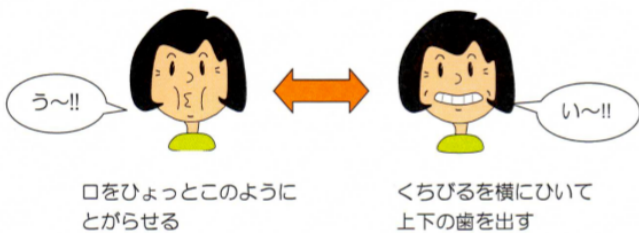
今年も残す所1ヶ月。皆様におかれまして、良いお年となります様に。

## 【お口の運動と脳の衰え予防】

100歳以上の方が5万人を越え、介護が必要な方、認知症の方が増えています。お元気で過ごすために口腔機能の向上と認知症の予防方法を紹介します。

### 【くちびる体操と発声練習】

口の周りの筋肉を鍛える事で食べこぼしを防ぎます。



上の体操を3回繰り返してから、  
"パパパ、タタタ、カカカ、ラララ" 1回  
"パタカラ" 3回、  
"パンダのたからもの" 1回を声に出します。

### 【100マス計算】

脳の衰えを予防するのに100マス計算がいいそうです。縦10×横10のますの左と上にそれぞれ0から9などの数字をランダムに並べ、それぞれ交差するところに指定された計算方法（加法、減法、乗

法、除法など）の答えを記入する計算トレーニングです。

100マス計算が印刷されたドリルが売っていますし、ホームページで出来るところもあります。

<http://www.nekopy.com/study/masu100/>

↓こんな感じです(これは25マス計算)。この場合は上の数字と左の数字を足した数を交差した所に記入して行きます。

+	6	5	3	8	4
2					
5					
3					
9					
8					

脳を鍛えてよいお年を。

新年は1月4日(金)から診療致します。



(c)KF STUDIO