



健口体操

マスク着用が緩和され顔のたるみやシワが気になる・・・
それだけでなく、年齢とともに低下しがちな噛む力や
飲み込む力を維持していきましょう！

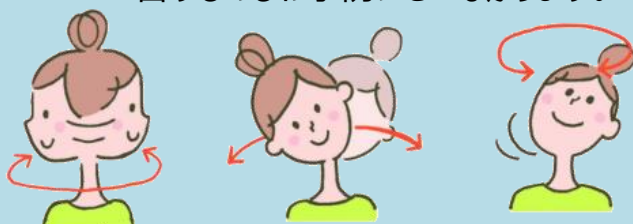
1) 深呼吸 全ての運動の効果を高めます。



- ①鼻から大きく息を吸う
- ②少し息を止め、口をすぼめてゆっくり吐く

2) 首の運動

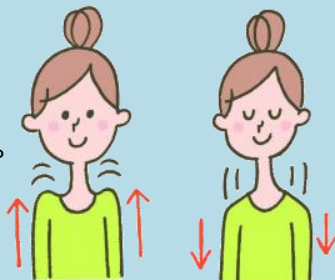
首すじのしわ予防にもつながります。



- ①正面から左、右と顔を向ける(3回)
- ②左右に顔を傾げる(3回)
- ③ゆっくりと首を回す(左・右両方)

3) 肩の運動

力を抜いて姿勢を正し
動かす部位に
意識を集中させましょう。



- ①首をすぼめるようにして肩をあげる
- ②力を抜いて下げる(①と②を3回)

4) ほおの運動

ほうれい線を薄くする効果が期待できます。



- ①左ほお、右ほおと片側ずつほおをふくらませる(3回)
- ②両ほおをふくらませて両手をあててぶつつぶす(3回)

5) 口もとの運動

ほおのたるみや、目元のしわ予防にも効果が期待できます。

- ①口をとがらせて「ウー」と発す(5秒)
- ②口を横に広げて「イー」と発す(5秒)
- ③上を向いて口を横に広げて「イー」と発す(5秒)

6) 舌の体操

唾液の分泌がよくなり、口臭予防にも効果的です。



- ①舌を前に出す(3回)
- ②出した舌を左右に動かす(各3回)
- ③舌でくちびるをゆっくりなめる(3回)

春のおでかけに

家康特集

大河ドラマ「どうする家康」で盛り上がっている静岡。この機会に家康の歴史を学びながら、ゆかりの地を巡るお出かけはいかがでしょうか。



参照:<https://hamamatsu-pf.jp/story/>

天下統一を成し遂げた家康は、29歳から45歳までの17年間に浜松で過ごしました。自ら薬を調合するほど食や健康への関心が非常に高い人物として知られていました。

浜松八幡宮

📍 浜松市中区八幡町 2



数々の武将が武運長久、必勝を祈願し参拝してきました。樹齢1000年を超える御神木「雲立楠(くもたちのくす)」は家康の命を救い、運を招いた伝説の御神木。境内には摂社東照宮も建立されています。

<https://www.homemate-research-tour.com/iitabi-futatabi/>

静岡市歴史博物館

📍 静岡市葵区追手町4-16



駿府城公園の目の前にオープンした博物館。徳川家康や駿府の歴史を調べ、イベントなども頻繁に行われています。今川義元の常設展示は日本初とのこと。

浜松まつりに家康が!?

大河ドラマで家康役を演じている松本潤さんが浜松まつり最終日の騎馬武者行列に参加することが話題になっています。お出かけに適したこの季節に県内各所のゆかりの地に足を運んでみてはいかがでしょうか。

