

楽しくてためになる「あっ！」という間の15分  
ラジオのチューニングはFM816

健康は  
お口から!

むせる・  
食べこぼす

滑舌が  
悪くなった

口が乾く

かたいものが  
かみにくい

など...

ちょっとしたお口の不調は、全身の不調につながっていきます。

# ラジオで楽しく お口を健康に!

歯科衛生士とゲストが、舌や唇・飲み込みの体操、  
お口や呼吸の運動になる歌、すぐに役立つ健康情  
報などをお届けします。

## 放送曜日・時間(15分番組)

毎週火曜日 ①午前10時45分～  
②午後 4時10分～  
③午後 8時頃～

翌日水曜日 ④午前 7時 5分～

※①②③④とも、同じ内容です。

毎週内容は変わります。

パ  
カ  
ラ  
ジ  
ョ



タッキー-81.6  
みのおエフエム

ラジオで聴く

ラジオの周波数を  
FM 81.6MHz  
に合わせてください。

スマホ・パソコンで聴く

タッキー-816 検索

fm.minoh.net から  
このボタンをクリック▶



QRコードから  
♪タッキー-816が  
今すぐ聞けます

健康はお口から!



毎週火曜日 ①午前10時45分～  
 ②午後4時10分～  
 ③午後8時頃～  
 翌日水曜日 ④午前7時5分～

放送日	タイトル	内 容	
10月	Let's 誤嚥予防!	1日	誤嚥についてほんの少し関心を持って欲しい!
		8日	
		15日	誤嚥予防のための活動をされている団体「レッツ誤嚥」から介護福祉士と言語聴覚士のかたをゲストに日頃の活動や現場での誤嚥性肺炎予防の取り組みなどをお伝えいたします。
		22日	
11月	カバ・ナスコンビがあなたのお口を鍛えます!	6日	音楽の力で、楽しくお口を鍛えましょう!
		13日	
		20日	言語聴覚士のかばもとさんと音楽療法士のなすさん息ぴったりの二人が「誤嚥性肺炎の予防」についてお伝えします
		27日	
12月	楽しく動いてしっかりかんでたくさん笑ってお口の教室	3日	YouTube再生回数30万回越えの介護エンターテイナー登場!
		10日	
		17日	とにかく楽しい介護予防を発信している作業療法士石田竜生さんの「パタカラジヲ in ライフプラザ」の様子をお届けします。
		24日	
1月	スポーツ吹き矢で誤嚥予防?!	1日	仲間とスポーツ吹き矢で健康・健口!!
		8日	
		15日	吹き矢は口腔機能の向上にも効果あり!? 西南・東生涯学習センターでスポーツで吹き矢の教室をのぞいてみました。
		22日	
2月	カバ先生と楽しく誤嚥性肺炎予防!	5日	言語聴覚士 かばもとさんとしっかりお口を鍛えます!
		12日	
		19日	パタカラジヲの原点「誤嚥性肺炎の予防」を専門家からお伝えします。お口の体操の時間もしっかりとるので、みなさん一緒に頑張りましょう!
		26日	
3月	シークレット	2日	あっ!と驚くシークレットゲストが登場します。
		9日	
		16日	皆様お楽しみに!
		23日	

※ゲストや放送内容等は、予告なく変更する場合があります。