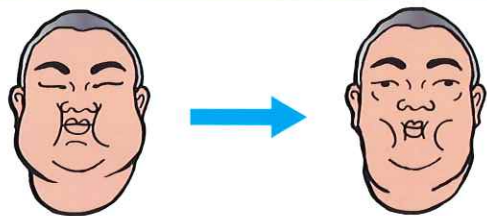


7 口輪筋のトレーニング(3回)



1・2・3・4で膨らませる 5・6・7・8ですぼめる

アップアップをするように
口を膨らませる

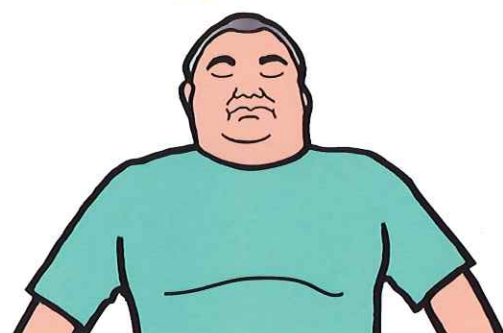
息を吸うように
口をすぼめる

8 発声運動

できるだけ大きな声で
パ・パ・パ、タ・タ・タ、カ・カ・カ、ラ・ラ・ラ
パタカラ、パタカラ、パタカラ
5回繰り返す



9 飲み込みの練習



- ①深呼吸するように、ゆっくり息を吸って
- ②息をとめて、ゴックンと飲み込む
- ③ゆっくり息を吐く
- ④休む
- ①～④を3回繰り返す

くち 口を元気にするワンポイント

口の動きが弱ると肺炎を起こし
寝たきりの原因にも・・・

高齢になると...

口の中の
細菌が増える

飲み込みの力が
弱って気管に入り
やすい(誤嚥)

体の力が
弱ると・・・

肺炎を
おこす!

高齢者に多い誤嚥性肺炎!

口の中を清潔に保ち、飲み込む力をつけることで
誤嚥性肺炎を予防できます!

肺炎になって寝込んでい
ると体力が落ちて、寝たき
りの原因になることも...

肺炎予防は
毎日の口の手入れから

口の手入れの基本は、毎日行う歯みがき
です。歯だけではなく舌なども清潔に保
ちましょう。

肺炎予防のためにも夕食後、寝る前ま
での間には必ず歯みがきやうがいをしっ
かりしましょう。また、入れ歯を使用さ
れている方は、食後と就寝前の入れ歯洗
浄も忘れずに!



夜間は洗浄剤を入れた
水の中に保管を!

何でも相談できる
「かかりつけ歯医者さん」を
持ちましょう!!



かみかみ百歳体操

くち
口の元気はおいしく食べ、
会話を楽しむために大切です!

日頃の口の手入れや歯医者さんを受診することと合わせて、
かみかみ百歳体操で口を元気にし、おいしく食べ、人とお
しゃべりを楽しむ生活を送りましょう。

かみかみ百歳体操
はどんな体操?

食べる力や飲み込む力をつ
けるための体操で、
イスに座って口の周りや
舌を動かします。

体操すると
どうなるの?

まず、唾液がよく出るよう
になります。唾液が出ると、口
の中が清潔に保たれ、食べる
ことや飲み込むことが楽にな
ります。また、口の周りに力
がつくので、食べこぼしやむ
せることが改善されます。

～参加者の声～

食べこぼしが
なくなった!

食欲が増した!

言葉が話し
やすくなった

などなど喜びの声が
届いています

食事がおいしく
なった



いつやれば効果的?

いつでもかまいませんが、食事
の前におこなうと口の準備運動
になりむせることの予防になり
ます。週1回以上、「いきいき
百歳体操」と合わせておこな
うとより効果的です。

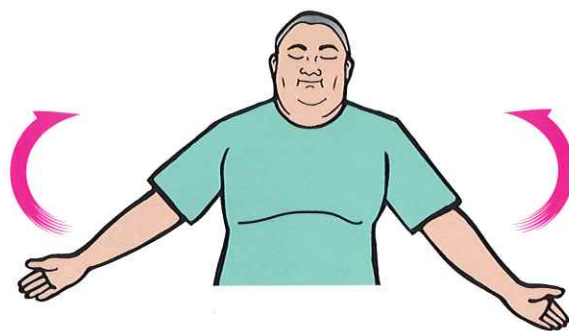
● お問い合わせ先 ●

直方市役所 健康長寿課 高齢者支援係
電話: 0949-25-2391
(高知市役所作成パンフレット)

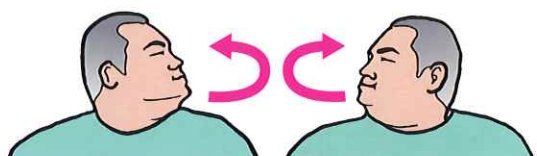
かみ百歳体操

よく噛んで、おいしく食べよう！

1 深呼吸 (3回)

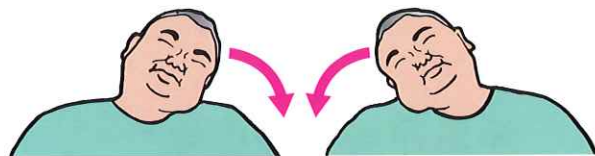


2 首のストレッチ (各1回)



後ろに振り返る (左右とも)

ゆっくり後ろへ振り返ります
はじめに右から 10 秒間しっかり伸ばします
左も同様に



首を左右に傾ける

ゆっくり首を傾けます
はじめに右から 10 秒間しっかり伸ばします
左も同様に



首を前に倒す

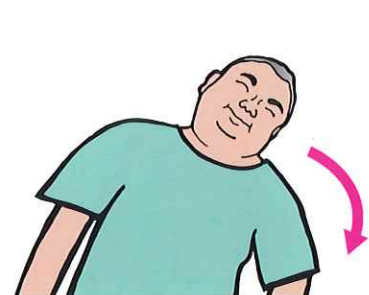
首をゆっくり前に倒します
10 秒間しっかり伸ばします



下を向き左右に首を回す

下を向きゆっくり首を回します
はじめに右から 10 秒間しっかり伸ばします
左も同様に

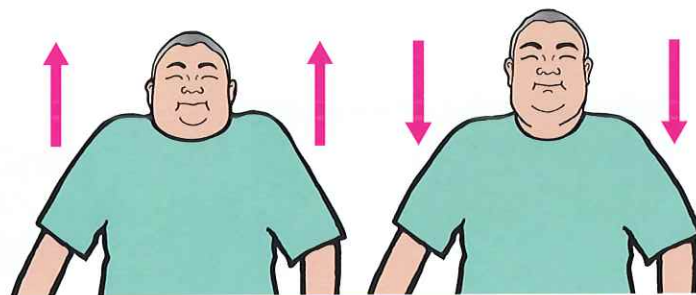
3 肩の運動



肩を左右に倒す

右からゆっくり肩を倒します
10 秒間しっかり伸ばします
左も同様に

(各 1 回)



肩の上下運動

1・2・3・4 でゆっくり肩を上げて
5・6・7・8 で下におろします
左も同様に

(2 回)

4 口の開閉と舌のトレーニング (3 回繰り返す)



1・2・3・4



5・6・7・8

「アー」とゆっくり大きく口を開けた後
「ン」と口を閉じる

5 口の開閉と頬、首のトレーニング (3 回繰り返す)



1・2・3・4



5・6・7・8

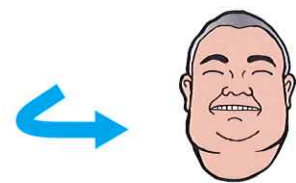


2・2・3・4

噛みながら「イー」と口角を左右に広げる

「アー」と口を開ける

「エー」と舌の両側に力を入れる



5・6・7・8



3・2・3・4

「イー」と噛みしめる

そのまま「ウー」と唇をすぼめる

5・6・7・8 で休み

※手であごやこめかみの筋肉が、
ふくらんでいるか確認する

6 舌のトレーニング (3 回繰り返す)

①口を開けて舌を動かす体操



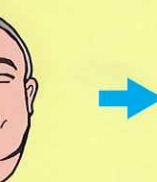
①口を大きく開ける
②舌を前へ出す



③舌を上へ



④舌を下へ



⑤右の口角を
舌でさわる



⑥左の口角を
舌でさわる

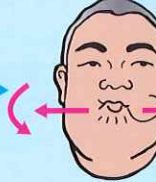
②口を閉じて舌を動かす体操



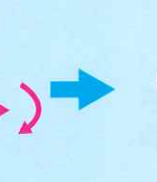
①上唇の内側を
舌先で強く押す



②下唇の内側を
舌先で強く押す



③右をくるくる
④左をくるくる



⑤右から上を回って左へ
下を回って右へ
⑥逆回り下を回って左へ
上を回って右へ



⑦右をぐっと押す
⑧左をぐっと押す

ほほの内側を舌の先で
円をかくように動かす

歯ぐきと唇の境目を回す

ほほの内側を
舌の先で押す