

お口の健康体操

毎日の健康はお口の運動から！

① 前準備



椅子に腰掛ける

② リラックス

食前の頸部や体幹のリラクゼーションは誤嚥の防止につながります。

深呼吸



深呼吸を3回。大きくゆっくりと。

肩の体操



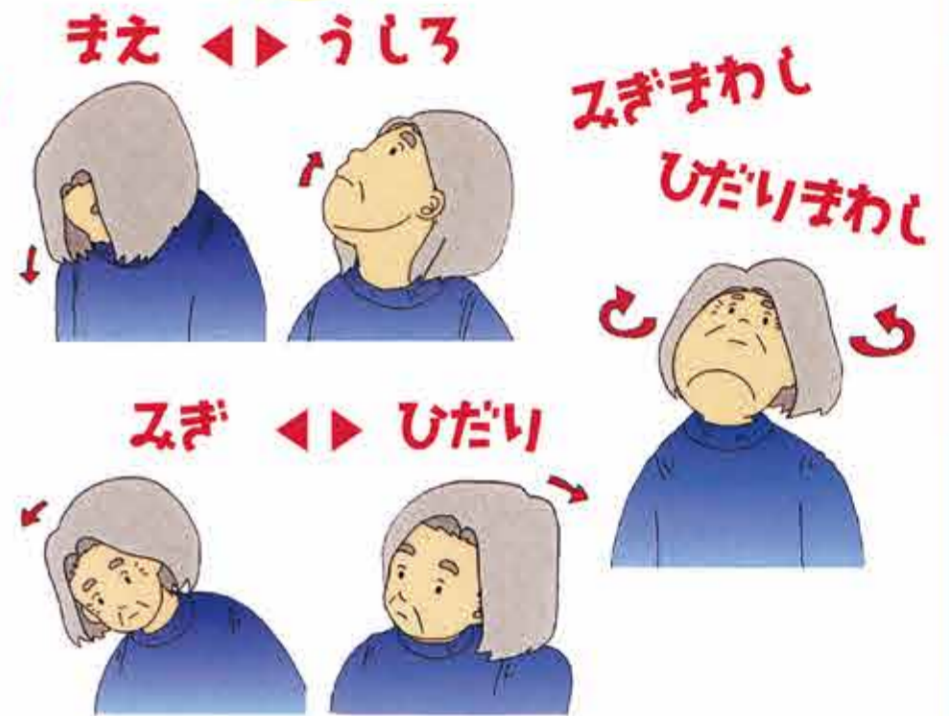
肩を上下に10回動かします。

背筋・腕の体操



背伸びをして前後に3回、左右に3回傾けます。

首の体操



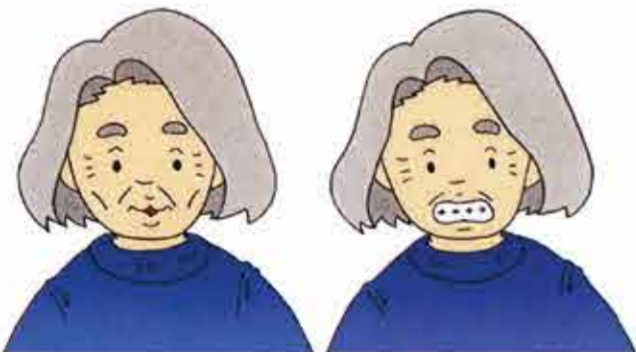
首を前後左右に傾けます。次にゆっくりまわします。それぞれ3回行います。

③ 摂食・嚥下機能訓練

咀嚼や飲み込みをスムーズにするための訓練です

唇の体操

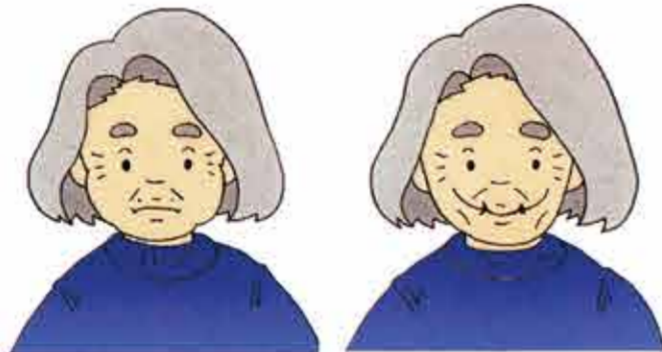
ウー ◀ ▶ イー



① 5回「ウー」「イー」と発音します。

頬の体操

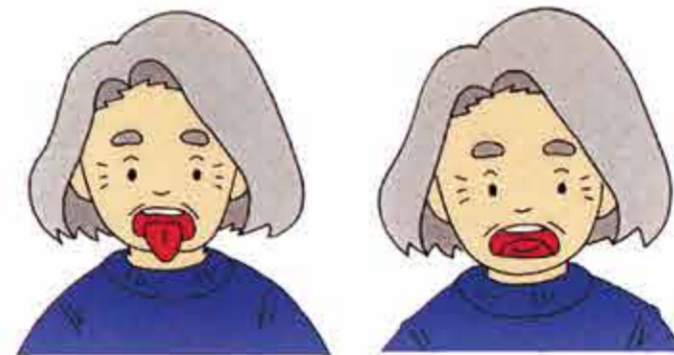
ふくらませる ◀ ▶ へこませる



② 3回ふくらませたり、へこませます。

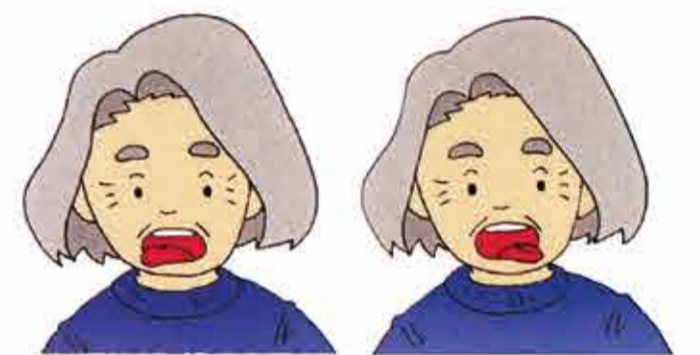
舌の体操

まえ ◀ ▶ うしろ



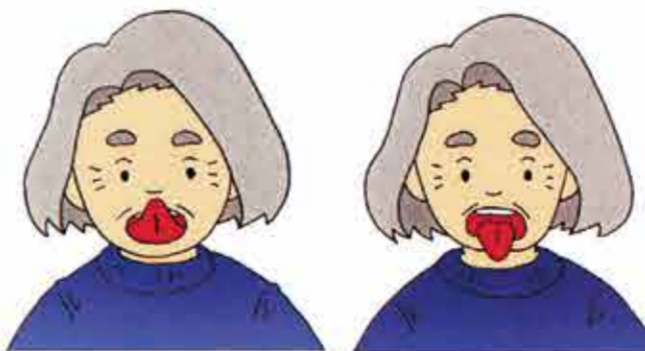
③ 3回前後に動かします。

ズギ ◀ ▶ ひだり



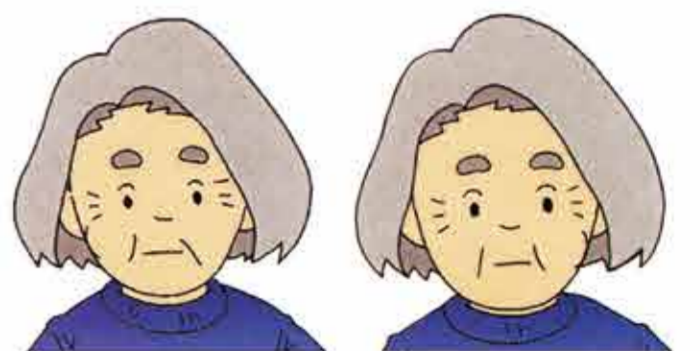
④ 3回左右に動かします。

うえ ◀ ▶ した



⑤ 3回上下に動かします。

ズギ ◀ ▶ ひだり



⑥ 3回左右のほっぺたを押します。

唾液腺のマッサージ



耳下腺



顎下腺



舌下腺

⑦ 人差し指から小指までの4本の指先を頬にあて、上の奥歯のあたりを後ろから前に向かって10回まわします。

⑧ 親指をあごの内側のやわらかい部分にあて、耳の下からあごの下まで、指をずらして、4箇所くらいを順番に押します。5回ずつ行います。

⑨ 両手の親指をそろえ、あごの真下のやわらかい部分を上に向かってゆっくり10回押します。

④ 構音訓練

咀嚼から飲み込みまでの一連の動きをスムーズにします。

パ・タ・カ・ラ

という言葉順番に10回ずつはつきりと発音します。

