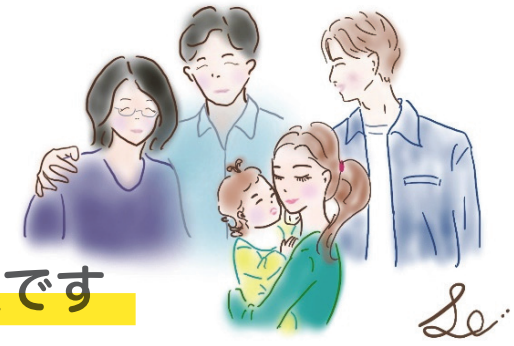
お口の健康体操

オーラルフレイルを防いで長生きしましょう

ムセやセキ込みを減らすことで、しっかり食べることのできる体操です



①食前の準備体操　食前の首や体幹のリラクゼーションは誤嚥の防止に効果的です

深呼吸

椅子に腰かけ大きく３回深呼吸しましょう。

肩の体操

10 回行います

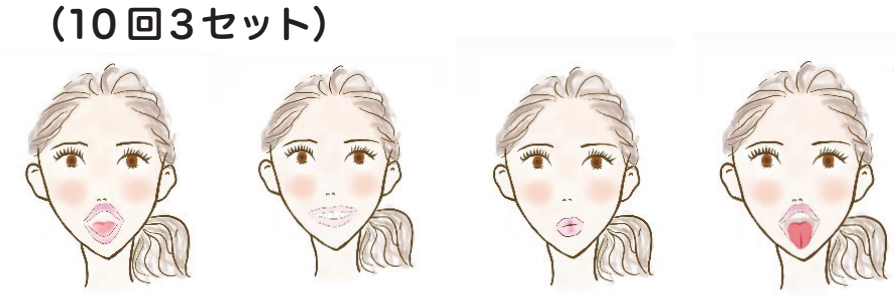
背筋・腕の体操

背伸びをして、前後・左右に３回傾けます。

首の体操

首を前後、左右に傾けます。
そしてゆっくりまわします。
それぞれ３回行います。

ほっぺた、口、舌の筋肉をほぐしましょう
（10 回３セット）



あー　いー　うー　べー

できるだけ大きく動かしましょう

②お口の渇きを潤すマッサージ

潤す効果で飲み込みやすくなります

耳下腺マッサージ

５～10回クルクル回転させます。
左右同時に行います。

顎下腺マッサージ

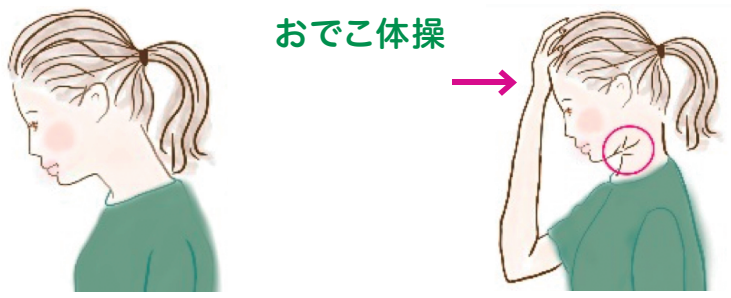
顎の内側の柔らかいところを耳の下からあごの先に向かって親指で10回押すように左右同時に行います。

舌下腺マッサージ

あごの中心あたりの柔らかい部分を両手の親指で5～10回強く押し上げるようにマッサージします。

③飲み込みの力をつける体操

ムセ、セキ込みを予防



へそをのぞき込むようにあごを引きます。

おでこに手を当ててのど仏にグッと力が入っているのを感じながら、手とおでこで５秒間押し合います。10回行いましょう。

④噛む力をつける体操

咀嚼筋強化で誤嚥予防

3回繰り返して1セットを
1日に3セット行います。
両手の指で筋肉の動きを確認しながら行います。

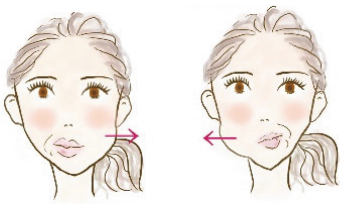
⑤舌と唇の衰えを予防する体操

嚥下機能強化で誤嚥を防ぎましょう

うがいトレーニング

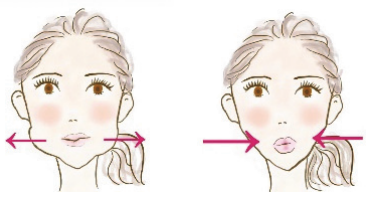
まずは水を含まない「からうがい」で練習してから少量の水を含んでやってみましょう。

左右の動き



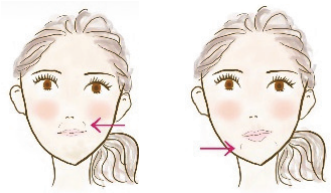
1秒間に左右1回ずつ10秒間行います。

前後の動き



両ほおを大きくすくらませるのと強くすぼめるのを繰り返します。
１秒間に前後１回ずつを10秒間行います。

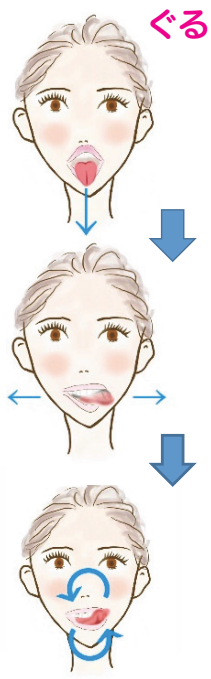
上下の動き



上唇の裏側と下唇の裏側に水を移動させる。
１秒間に前後1回ずつを10秒間行います。

口を少し開けてのどを程よく震わせガラガラと10秒間音を立ててうがいします。

ぐるぐる舌　トレーニング



舌をできるだけ前に出します。10回行いましょう。

舌を左右に動かします。10秒間繰り返します。

舌を唇に沿ってぐるりと時計回りに１周させ、次に反時計回りに１周させます。
10回行いましょう。

長崎県歯科医師会