

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 肩の体操 背筋・腕の体操 首の体操



深呼吸を3回。大きくゆっくりと。



肩を上下に10回動かします。



背伸びをして前後に3回、左右に3回傾けます。



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

うま ◀ ▶ うしろ



③ 3回前後に動かします。

スプ ◀ ▶ ひだり



④ 3回左右に動かします。

うま ◀ ▶ した



⑤ 3回上下に動かします。

スプ ◀ ▶ 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本の指先を順にあり、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り、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回ずつはっきりと発音します。

