

かみかみ百歳体操

食べて・しゃべって・笑顔になろう!!

日頃のお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お口を元気にし、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保つための体操で、椅子に座ってお口の周りや舌を動かします。

体操を続けていくと 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、お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、お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。

いつやれば効果的?

いつでもかまいませんが、食事の前に行うと、お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。

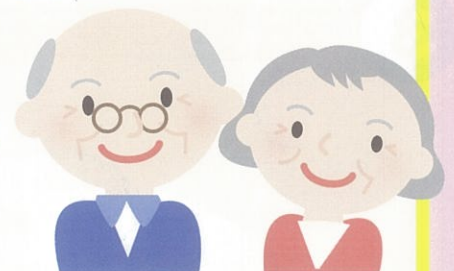
～参加者の声～

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

食事が
おいしくなった



などなど喜びの声が届いています

● お問い合わせ先 ●

高砂市保健センター

〒676-0021 高砂市高砂町朝日町 1-2-1

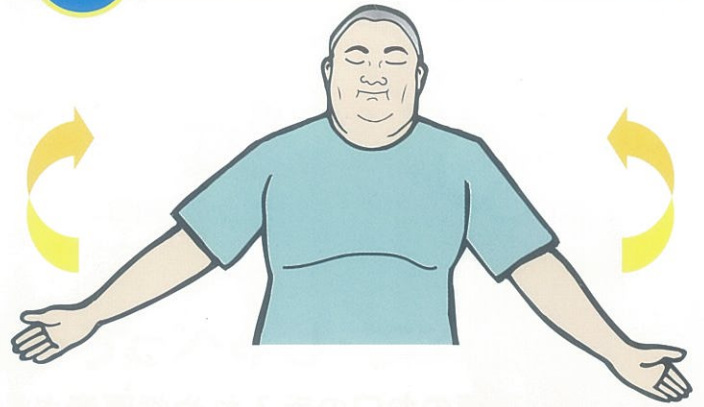
電話：079(443)3936 FAX：079(443)5991

かみ百歳かみ体操

よく噛んで、おいしく食べよう!
「かみかみ体操」

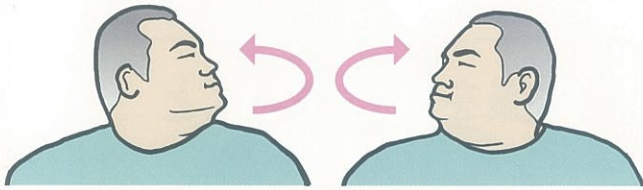
1

深呼吸 (3回)



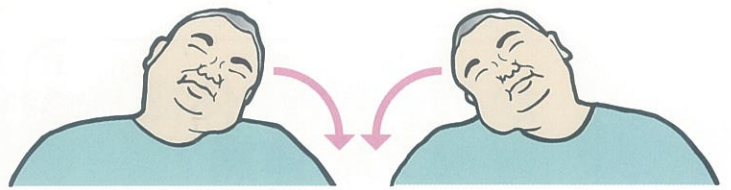
2

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

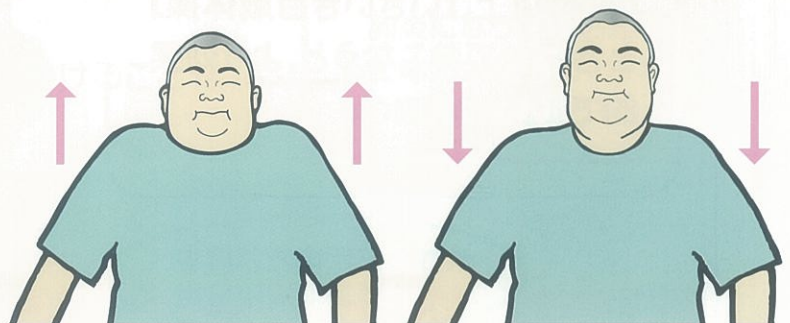
肩の運動



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

肩を左右に倒す

(各1回)



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

肩の上下運動

(2回)

4

口の開閉と舌のトレーニング(3回繰り返す)



アー

1・2・3・4



ン

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)



イー

1・2・3・4



アー

5・6・7・8



エー

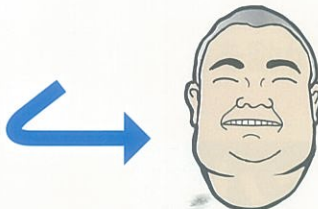
2・2・3・4



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



イー

5・6・7・8



ウー

3・2・3・4

5・6・7・8で休み

「イー」と噛みしめる

そのまま「ウー」と唇をすぼめる

※手で顎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右をぐるぐる
④左をぐるぐる

頬の内側を舌の先で円をかきように動かす



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

歯ぐきと唇の境目を回す

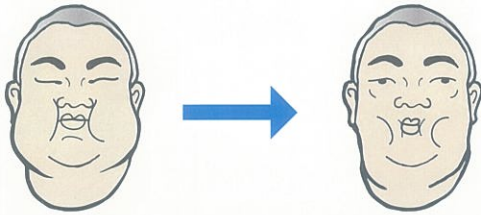


⑦右をぐっと押す
⑧左をぐっと押す

頬の内側を舌の先で押す

7

口輪筋のトレーニング(3回)



1・2・3・4で膨らませる

アッププをするように
口を膨らませる

5・6・7・8ですぼめる

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

口を元気にするワンポイント

口の働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!

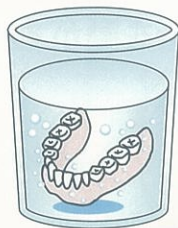
口の中を清潔に保ち、飲み込む力をつけることで
誤嚥性肺炎を予防できます!

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!!

