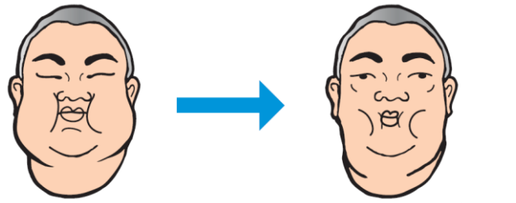
7 口輪筋のトレーニング（3回）



1・2・3・4で膨らませる
アップップをするように
口を膨らませる

5・6・7・8・ですぼめる
息を吸うをように
口をすぼめる

8 発 声 練 習

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、ゆっくりと息を吸って
②息を止めて、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

口を元気にするワンポイント

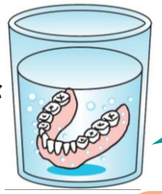
口の働きが弱ると肺炎を起こし寝たきりの原因にも・・・

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！

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・・・

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！

肺炎予防は毎日の口の手入れから



夜間は洗浄剤を入れた水の中に保管を！

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！

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!!



いきいき百歳体操を6カ月継続されている皆様へ

かみかみ百歳体操を始めてみませんか？

お問い合わせは
「高砂市健康増進室」まで!!
TEL 079-443-3936

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す。
イスに座っておロの周りや舌を動かす体操です。

体操するとどうなるの？

まず、唾液（だえき）がよく出るようになります。唾液が出ると、口の中が清潔になる、また、食べることや飲み込むことが楽にできるようになります。さらに、おロの周りの力がつくので、食べこぼしやむせが改善し、表情が柔らかくなったり、しわの防止にも効果があります。

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、おロの準備運動になり、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」と合わせて行うと、より効果的です。



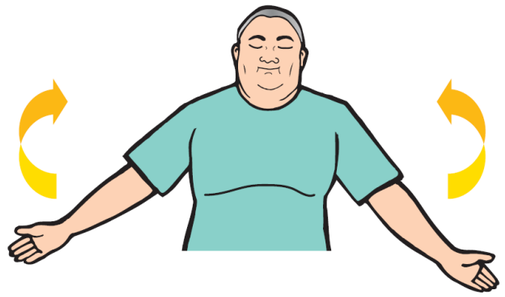
100年分の笑顔
歯を出して笑おう

高砂市健康増進室
〒676-8501 高砂市荒井町千鳥1丁目1番1号

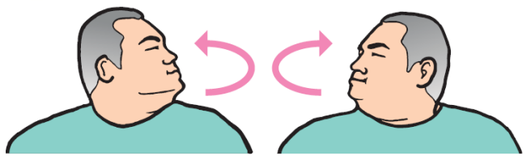
かみかみ百歳体操

よく噛んで、おいしく食べよう！
「かみかみ百歳体操」

1 深呼吸（3回）



2 首のストレッチ（各1回）



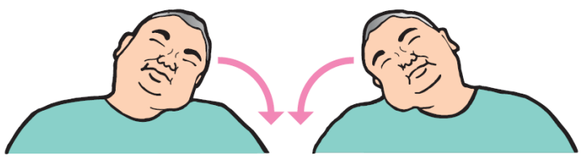
後ろに振り返る（左右とも）

ゆっくり後ろに振り返ります
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



首を左右に傾ける

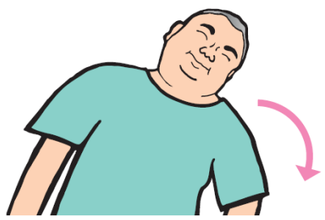
ゆっくり首を傾けます
はじめに右から10秒間しっかり伸ばします
左も同様に



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

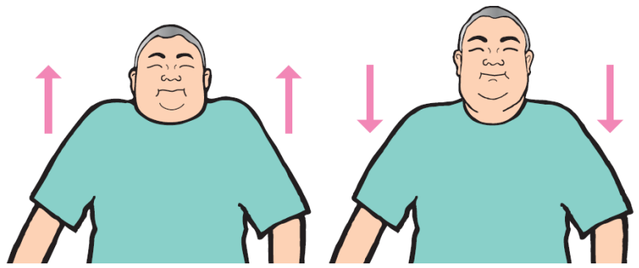
3 肩の運動



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）

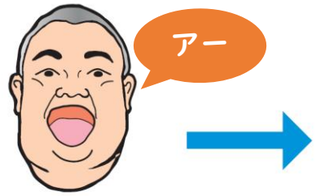


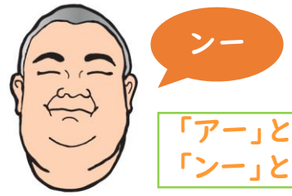
肩の上下運動

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

（2回）

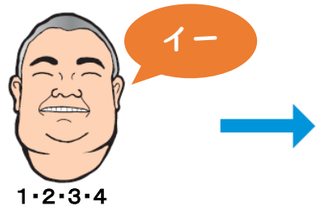
4 口の開閉と舌のトレーニング（3回繰り返す）



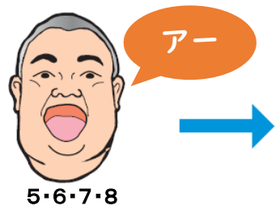


「アー」とゆっくり大きく口を開けたあと
「ンー」と口を閉じる

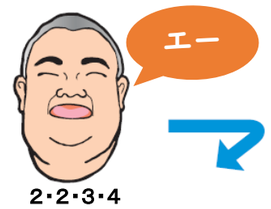
5 口の開閉と頬、首のトレーニング（3回繰り返す）



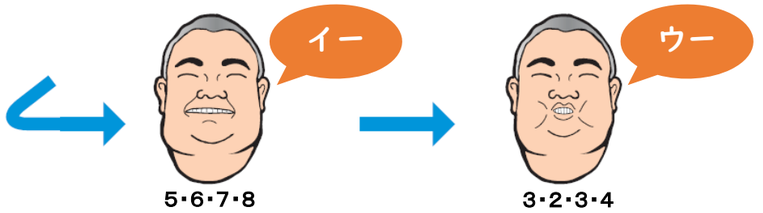
噛みながら「イー」と口角を左右に広げる



「アー」と口を開ける



「エー」と舌の両側に力を入れる



「イー」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運動



①口を大きく開ける
②舌を前に出す

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

頬の内側を舌の先で円を
かくように動かす

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