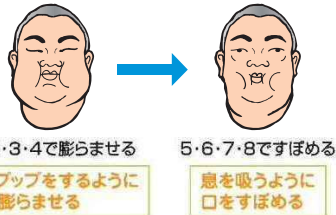


7 口輪筋のトレーニング(3回)

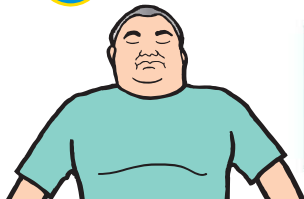


8 発声運動

できるだけ大きな声で
パ、パ、パ、タ、タ、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!

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!!



かみかみ百歳体操

口の元気はおいしく食べ、
会話を楽しむために大切です!

日頃の口の手入れや歯医者さんを受診することに合わせて、
かみかみ百歳体操で口を元気にし、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つけ
るための体操で、イスに座って
口の周りや舌を動かします。

体操すると 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、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、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。

～参加者の声～

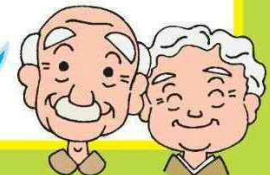
食べこぼしが
なくなった

食欲が増した!

言葉が話し
やすくなった

などなど喜びの声が
届いています

食事がおいしく
なった



いつやれば効果的?

いつでもかまいませんが、食事
の前におこなうと口の準備運
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。

● お問い合わせ先 ●

恵庭市保健福祉部介護福祉課生きがい対策担当

☎ 0123-33-3131

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

首を左右に傾げる

ゆっくり首を傾げます
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
左も同様に

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)

1・2・3・4 → 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)

1・2・3・4 → 5・6・7・8 → 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

5・6・7・8 → 3・2・3・4

「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

※手で頬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む
⑥ 左の口角を舌でさわむ

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
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
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円をかくように動かす
歯ぐきと唇の境目を回す
頬の内側を舌の先で押す