

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

うえ
▲
▼
した



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。

みぎ ひだり

まえ うしろ



首の体操

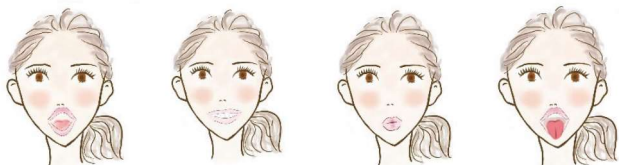
首を前後、左右に傾けます。そしてゆっくりまわします。それぞれ3回行います。

まえ ▶ うしろ

みぎ ひだり



ほったた、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

③ 飲み込みの力をつける体操

ムセ、セキ込みを予防

おでこ体操

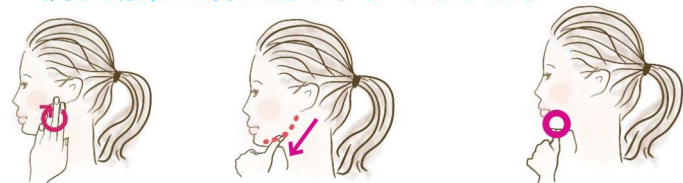


へそをのぞき込むようにあごを引きます。

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。

② お口の渴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。

④ 噛む力をつける体操

咀嚼筋強化で誤嚥予防



あー んー

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。

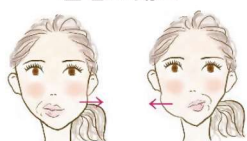
⑤ 舌と唇の衰えを予防する体操

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

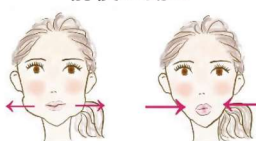
まずは水を含まない「からうがい」で練習してから少量の水を含んでやってみましょう。

左右の動き



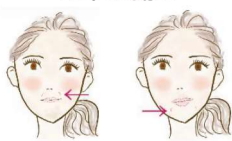
1秒間に左右1回ずつ10秒間行います。

前後の動き



両ほおを大きくすくらする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。