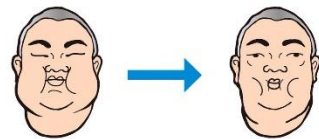


8 口の周りの筋肉の運動(2回)



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

9 発声運動

できるだけ大きな声で
バ、バ、バ、タ、タ、カ、カ、ラ、ラ、ラ
バタカラ、バタカラ、バタカラ
5回繰り返す



10

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 息を一時とめる
 - ③ ゴククン飲み込む
 - ④ ゆっくり息を吐く
- ①～④を3回繰り返す

口を元気にするワンポイント

口の動きが弱ると肺炎を起こし
寝たきりの原因にも...



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

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、**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と合わせて、
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

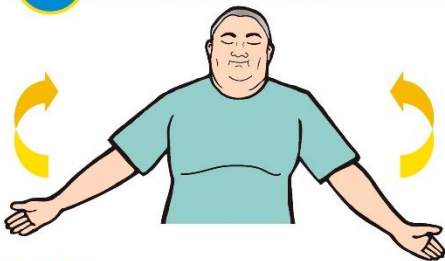
守山市地域包括支援センター
守山市南部地区地域包括支援センター
守山市中部地区地域包括支援センター
守山市北部地区地域包括支援センター

電話 581-0330
電話 581-9201
電話 584-5519
電話 516-4160

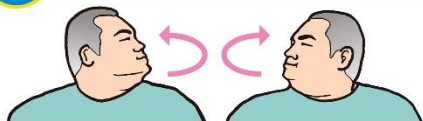
かみ百歳 かみ体操

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 首の運動 (各2回)



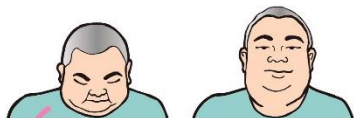
後ろに振り返る (左右とも)

右から1・2で後ろに振り返り、3・4で戻す
左も同様に



首を左右に傾ける

右から1・2で右に傾け、3・4で戻す
左も同様に



首を前に倒す

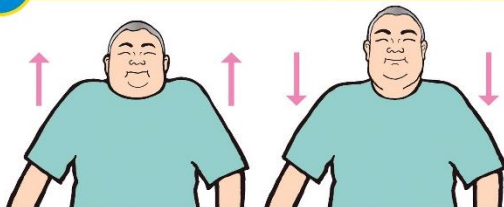
1・2で前へ倒し、3・4で戻す



首を下向きに左右にふる

右から1・2で後ろ、3・4で戻す
左も同様に

3 肩のストレッチ (2回)



1・2で肩を上げる、3・4で戻す

肩の上下運動



1・2で右へ倒し、3・4で戻す

上体を左右に倒す

4 口の開閉と舌のストレッチ (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
「ンー」と口を閉じる

5 口の開閉と頬、首のストレッチ (5回繰り返す)



1・2・3・4

噛みながら「イー」と口角を左右に広げる



5・6・7・8

「アー」と口を開ける



2・2・3・4

「エー」と舌を前に出す



5・6・7・8

「イー」と噛みしめる



3・2・3・4

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 舌のストレッチ (3回繰り返す)

口を大きく開けて行うストレッチ①



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

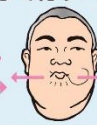
口を閉じて行うストレッチ②



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

7 かむ力をつける運動 (2回)



利き手を軽く握り、あご顎を
包み込むようにあてる



反対側の手で肘を
押さえる



そのまま1・2・3・4・
5・6・7・8・9・10

口をゆっくり開けるあご顎にあてた
手は反対に抵抗をかける

10秒休んで もう1回



そのまま1・2・3・4・
5・6・7・8・9・10

口をゆっくり閉じるあご顎にあてた
手は反対に抵抗をかける

10秒休んで もう1回