

健康の秘訣はお口の中にあった！！

い き い き

生き活き健康生活

予防一番！！ 健けんこう口体操

高齢者では誤嚥による肺炎で、命を失う方が増えています。

「誤嚥とは？」食べ物やだ液が間違っ
て気管に流れ込むことです。

この誤嚥を防ぐためには、のど・くちびる・舌・頬・あご・歯・
だ液が十分に働くように、又飲み込むための機能を、衰えさせない
ことが大切です。

食前や朝起きたときにやってみましょう！

ゴックン体操

1 深呼吸

お腹が膨らむように鼻から息を吸い込んで
吐く時は口をすぼめてゆっくり口から吐く

2 上半身のリラックス運動

肩の上下運動

両肩持ち上げては
すっと力を抜いて降ろす



上半身を伸ばそう

右手首を左手で持って
左へ引きながら体を左に傾ける
左手首を右手で持って
右へ引きながら体を右に傾ける



首の運動

左右前後に傾ける
左右に向く
大きく回す



顔面体操

くちびる・ほほなどの顔の筋肉を動かすことで脳によい刺激が伝わります。表情が豊かになり、話す、噛むなどの動きもスムーズになります。

① ん～

目を閉じて、くちびるをしっかりと横にひき「ん～」と言う。



②

あ～

口と目をしっかり開いて「あ～」と言う。



③

くちびるをしっかりと閉じて左右交互に、ほほをふくらませます。



④

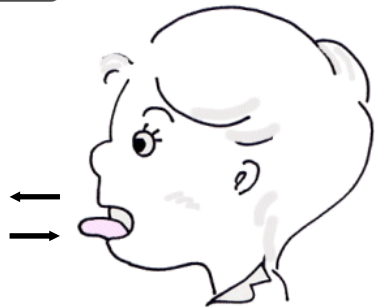
くちびるをしっかりと閉じて左右同時に、ほほをふくらませたり、すぼめたりする。



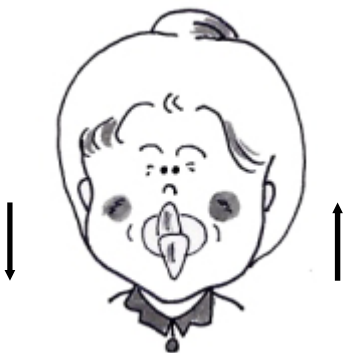
舌体操

しっかり噛んで飲み込むには、舌が自由に動くことが大切です。舌が動くことでだ液腺が刺激され、だ液の量も多くなります。
また舌の根元から動かすと脳にもよい刺激がいきます。

① 口を開けてする体操



口を開けたまま舌を出したり入れたりする



舌を上下に動かす



舌を左右に動かす
舌をぐるりと回す

② 口を閉じてする体操



舌で内側から
上くちびるを押す

舌で内側から
下くちびるを押す



舌で内側から右ほほを押す
舌を内側から左ほほを押す



舌を内側でぐるりと回す