

いつでも どこでも できる

避難所での健康づくり



お口の体操



お口の周りと舌の機能低下を予防する体操

食前に行いましょう！

口を閉じる力

押しつぶす力

誤嚥せず飲み込む力

まとめる(まるめる)力



パは、唇をしっかり閉めて発音します。
唇を開け閉めする力を強くします。



タは、舌を上あごにしっかりとくっつけることで発音します。
舌の先の力を強くします。

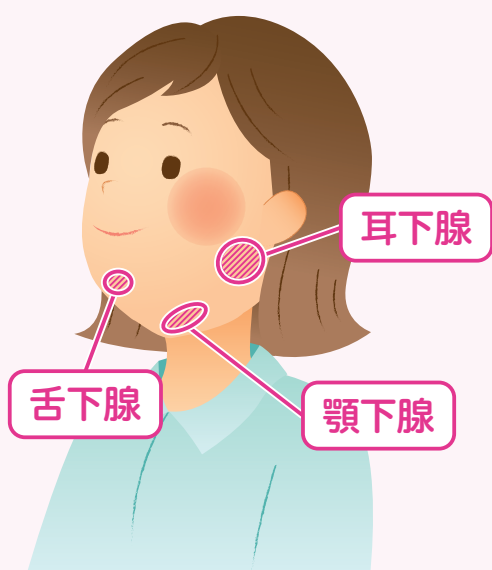


カは、のどの奥に力を入れて、のどを閉めることで発音します。
舌の奥の力を強くします。



ラは、舌をまるめ、舌先を上の前歯の裏につけて発音します。
舌を巻く力を強くします。

唾液の分泌を良くする体操



舌下腺への刺激



あごの先の内側のやわらかい部分を軽く圧迫

耳下腺への刺激



上の奥歯あたりを後ろから前に円を描くようにマッサージ

顎下腺への刺激



耳の下からあごの先まで軽く圧迫