



# お口のさわやかエクササイズ



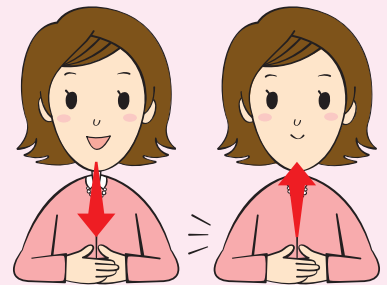
～オーラルフレイル (お口の虚弱) を予防して、健康長寿へ～

オーラルフレイルは、発音がはっきりしない、食べこぼし、わずかなむせ、かめない食品が増えるなど、ささいな口の機能の低下から始まります。これらの様々な口の衰えを放置すると、身体の衰え (フレイル) と大きく関わり、要介護状態となるリスクが高まります。

1

## 深呼吸 (腹式呼吸)

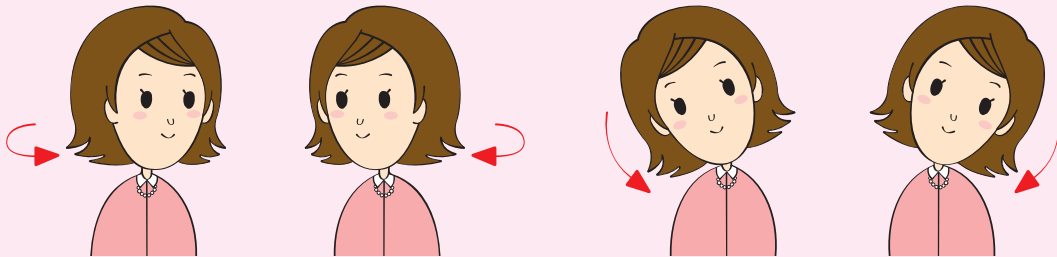
- ①口から息を吐き、できるだけ全部息を出します。この時、お腹がへこむようにします。(手で軽く押さえてもよい)
- ②口を閉じ、ゆっくり鼻から息を吸い込みます。この時、お腹が膨らむようにします。



2

## 首の運動

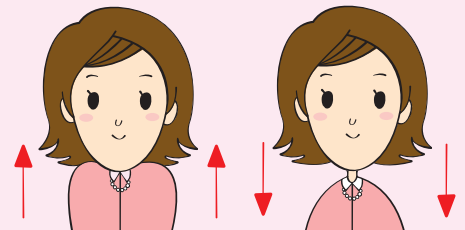
- ①左右に首をまわして、後ろを見ます。
- ②正面を向いて、なるべく肩に近づくように首を左右に傾けます。  
※頸椎に問題のある方は、行わないで下さい。



3

## 肩の運動

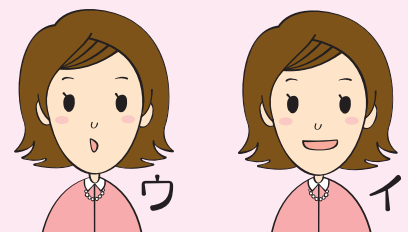
- ①両肩をすぼめるようにして上げ、すっと力を抜きます。
- ②両肩をゆっくりまわします。



4

## 口の運動

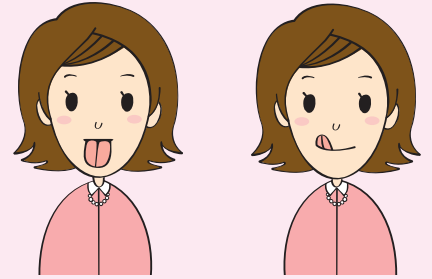
- 唇を突き出します。(ウと発音する) 横に引きます。(イと発音する)  
うまくできない場合は、介助者に手指で口の動きを介助してもらいましょう。



## 5

## 舌の運動

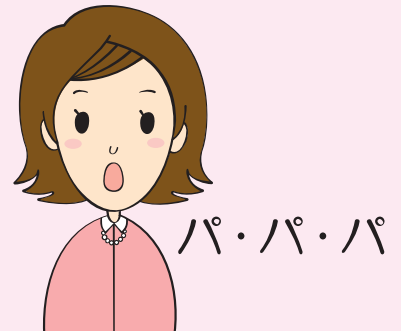
舌の突出、引っ込めを繰り返します。  
舌を左右に動かし、左右の唇の角をなめます。  
舌打ちをします。  
うまくできない場合は、介助者にぬれたガーゼで舌の動きを介助してもらいましょう。



## 6

## 発音の練習

「パ・パ・パ」「タ・タ・タ」「カ・カ・カ」を繰り返して発音します。  
スピードを速くしたり、遅くしたり変化をつけて、手拍子をしながらおこないます。早口言葉や替え歌等で、訓練を続けることが大切です。

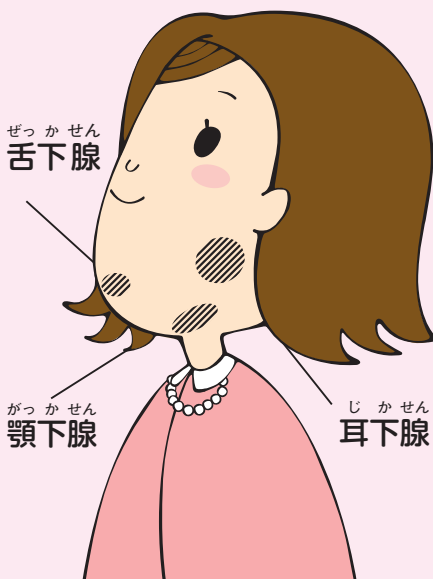


パ・パ・パ

## 7

## 唾液腺マッサージ

加齢により分泌能力が低下したり、内服薬などの影響で口が渇きやすくなります。  
マッサージをして、唾液の分泌をうながします。

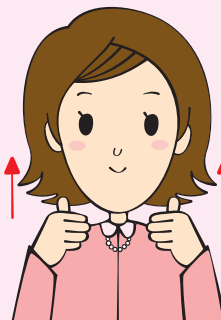


人差し指から小指までの4本の指を頬にあて、上の奥歯のあたりを後ろから前へ向かって回します。(10回)



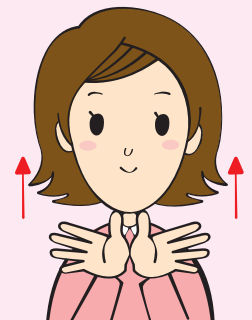
耳下腺への刺激

親指をあごの骨の内側のやわらかい部分にあて、耳の下からあごの下まで5か所ぐらいを順番に押します。(各5回ずつ)



顎下腺への刺激

両手の親指をそろえ、あごの真下から手をつきあげるようにゆっくりグーッと押します。(10回)



舌下腺への刺激