

8 くち 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

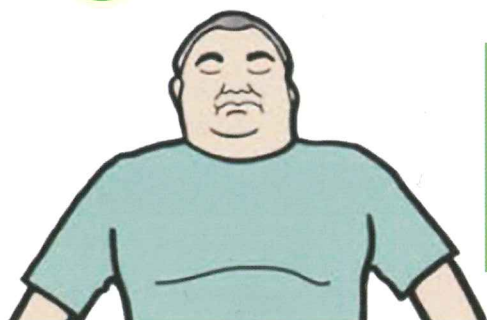
息を吸うように
口をすぼめる

9 発声練習

できるだけ大きな声で
パ、パ、パ、タ、タ、タ、カ、カ、カ、ラ、ラ、ラ
パタカラ、パタカラ、パタカラ
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 息を一瞬止める
 - ③ ゴックン飲み込む
 - ④ ゆっくり息を吐く
- ①～④を3回繰り返す

くち 口を元気にするワンポイント

くち 口の動きが弱ると肺炎を起こし、寝たきりの原因にも...

高齢になると...

くち 口の中の細菌が増える

飲み込みの力が弱って気管に入りやすい(誤嚥)

体の力が弱ると...

肺炎をおこす!

高齢者に多い誤嚥性肺炎!

くち 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!

肺炎になって寝込んでいると体力が落ちて、寝たきりの原因になることも...

肺炎予防は毎日の口の手入れから

くち 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。

肺炎予防のためにも**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!



入れ歯は夜間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

くち 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。

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」と合わせて行うとより効果的です。

～参加者の声～

★効果を実感した声が届いています★

食欲が増した!

食べこぼしがなくなった!

言葉が話しやすくなった!

食事がおいしくなった!



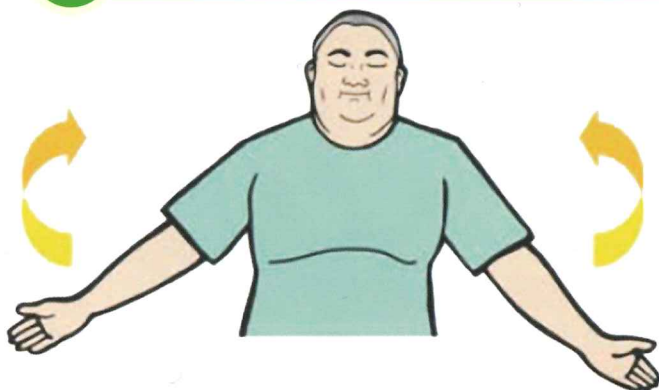
● お問い合わせ先 ●
門川町地域包括支援センター

〒889-0605 宮崎県東臼杵郡門川町庵川西6丁目60番地
電話 0982-63-1129

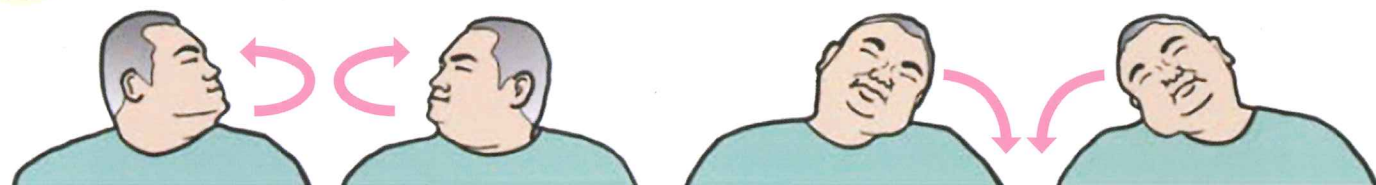
かみ百歳体操

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

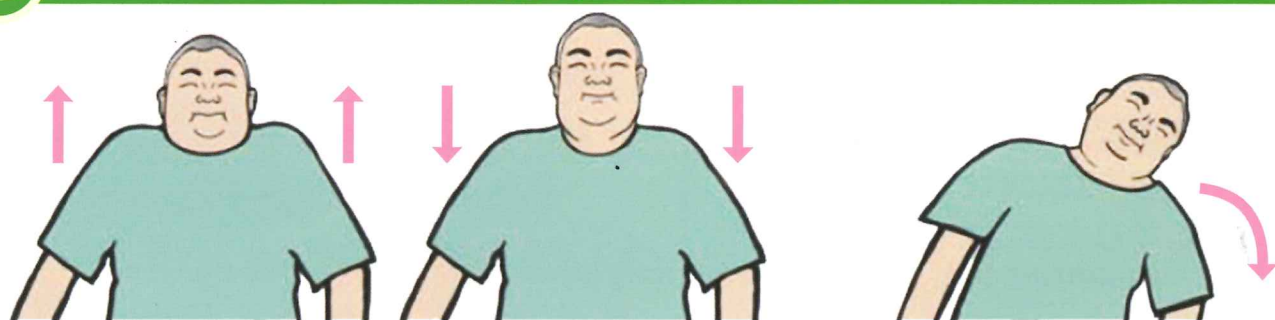
1・2で前へ倒し、3・4で戻す



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)



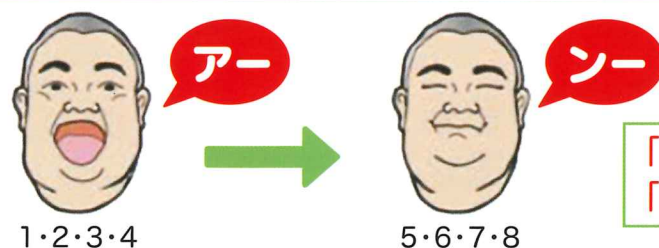
肩の上下運動

1・2で肩を上げ、3・4で戻す

上体を左右に倒す

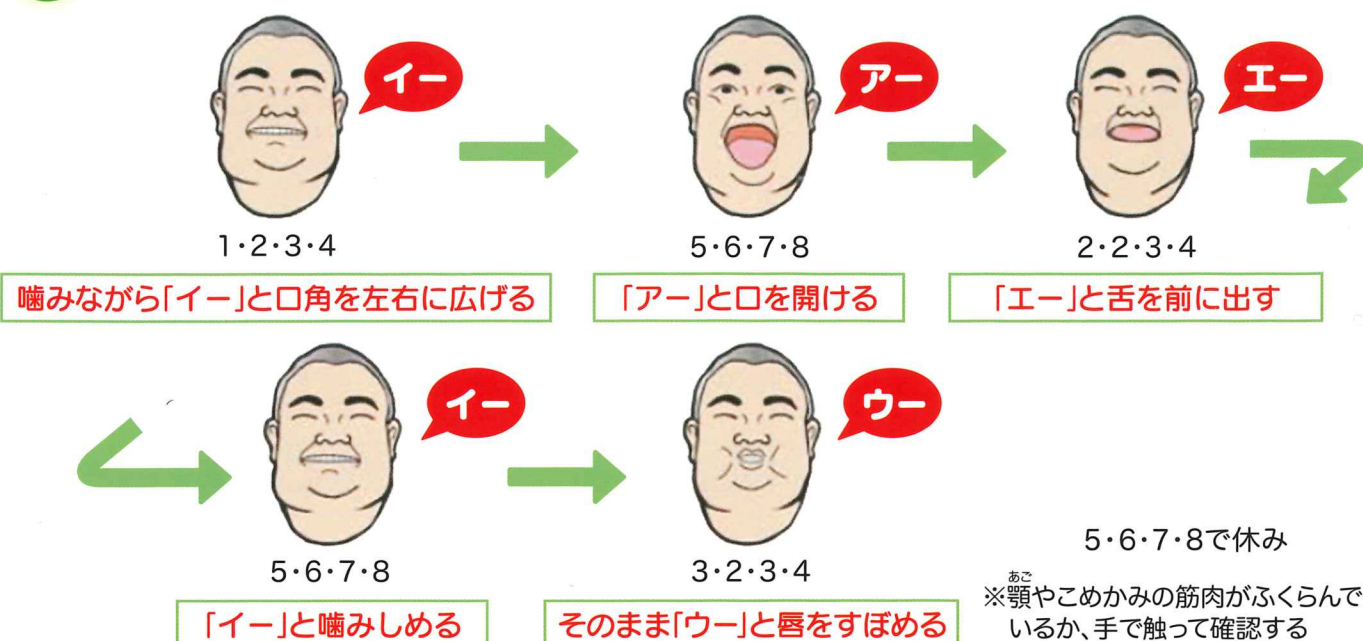
1・2で右へ倒し、3・4で戻す

4 口の開閉と舌のストレッチ (3回繰り返す)

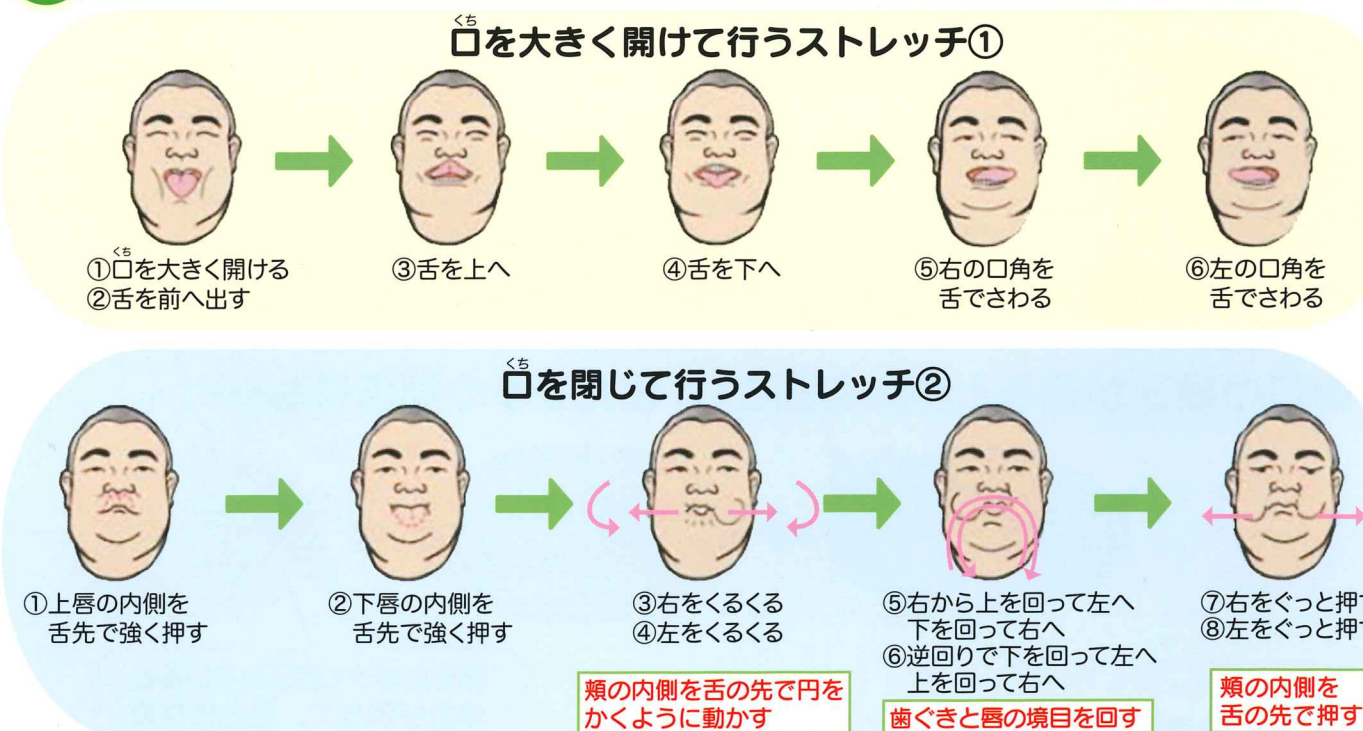


「アー」とゆっくり大きく口を開けた後
「ン」と口を閉じる

5 口の開閉と頬、首のストレッチ (5回繰り返す)



6 舌のストレッチ (3回繰り返す)



7 かむ力をつける運動 (2回)

