

お口の健康体操

毎日の健康はお口の運動から！

① 前準備



椅子に腰掛ける

② リラックス

食前の頭部や体幹のリラクゼーションは誤嚥の防止につながります。

深呼吸



深呼吸を3回、大きくゆっくりと。

肩の体操



肩を上下に10回動かします。

背筋・腕の体操



背伸びをして前後に3回、左右に3回傾けます。

首の体操



首を前後左右に傾けます。次にゆっくりまわします。それぞれ3回傾けます。

③ 摂食・嚥下機能訓練

咀嚼や飲み込みをスムーズにするための訓練です

唇の体操

ウー ◀▶ イー



① 5回「ウー」「イー」と発音します。

頬の体操

ふくらませる ◀▶ へこませる



② 3回ふくらませたり、へこませます。

唾液腺のマッサージ



⑦ 人差し指から小指までの4本の指先を頬にあて、上の鼻歯のあたりを後ろから前に向かって10回まわします。

⑧ 親指をあごの内側のやわらかい部分にあて、真の下からあごの下まで、指をずらして、4箇所くらいを順番に押します。5回ずつ行います。

⑨ 両手の親指をそろえ、あごの真下のやわらかい部分を上に向かってゆっくり10回押します。

舌の体操

うま ◀▶ うしろ



③ 3回前後に動かします。

スプ ◀▶ ひだり



④ 3回左右に動かします。

うま ◀▶ した



⑤ 3回上下に動かします。

スプ ◀▶ ひだり



⑥ 3回左右のほっぺたを押します。

④ 構音訓練

咀嚼から飲み込みまでの一連の動きをスムーズにします。

パ・タ・カラ

という言葉を順番に10回ずつはっきりと発音します。



お口の健康体操

★安全においしく食べるために、食前に行うお口の健康体操はとても大切です。

お口の健康体操は、^{けいぶ たいかん}頸部・体幹のリラクゼーション、筋力・持久力の向上、心肺機能の維持・向上のために行う体操です。

* 前準備

ブクブクうがいでお口の中をきれいにします。

^{たんざい}端座位の姿勢をとります。



椅子に深く腰掛けて、かかとを床にしっかりつけます。

* リラクゼーション

^{しよげん けいぶ たいかん}食前の頸部・体幹のリラクゼーションは^{ごえん ぼうし}誤嚥の防止につながります。

① 深呼吸



② 肩の体操



お腹に両手をあて、鼻から息を大きく吸い込みます。
口からゆっくり吐きます。
3回繰り返します。

両方の肩を上にあげ、首につくようにすぼめて、力を抜きながら同時に下におろします。
10回行います。

③ 腕・背筋の体操



両手を上にあげて背筋を伸ばします。
力を抜いて前後に傾けます。



左右に傾けます。
3回行います。

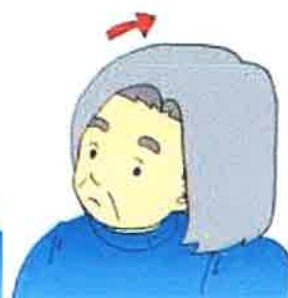
④ 首の体操



首を前後に3回傾けます。



首を左右に3回傾けます。

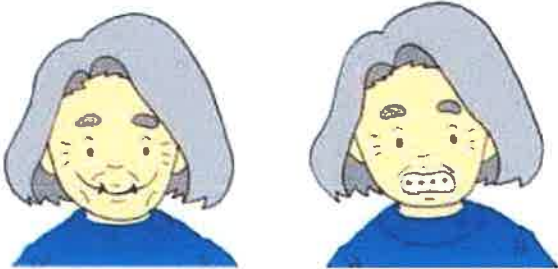


首を左右に3回ずつまわします。

せつしよく えんげきの うくんれん
* 摂食・嚥下機能訓練

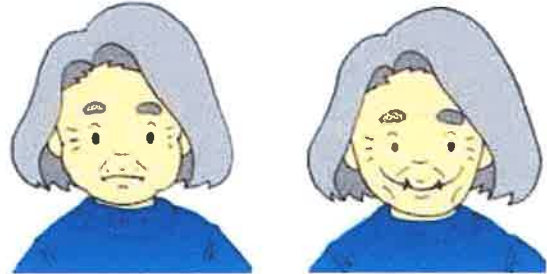
そしゃく
咀嚼や飲み込みをスムーズにするための訓練です。

① 唇の体操



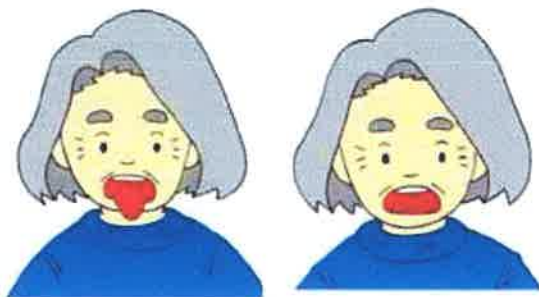
唇を「ウー」ととがらせ「イー」と
横に引きます。
5回ずつ行います。

② 頬の体操

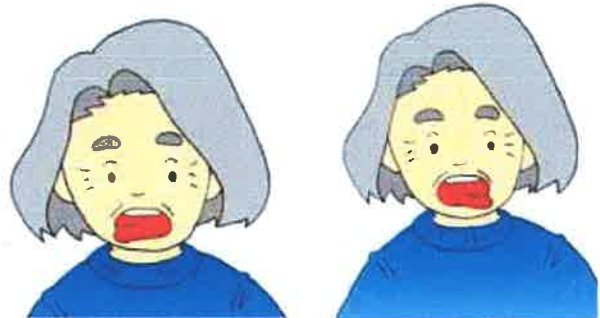


口を閉じたまま、ほっぺたを
膨らませたり、へこませたり
3回行います。

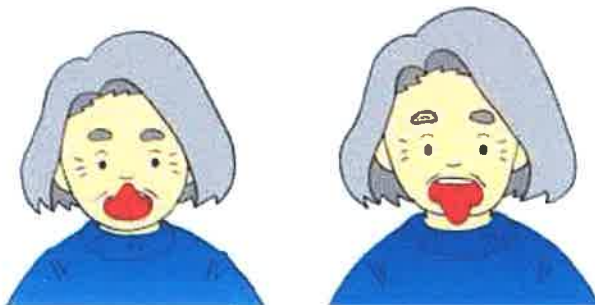
③ 舌の体操



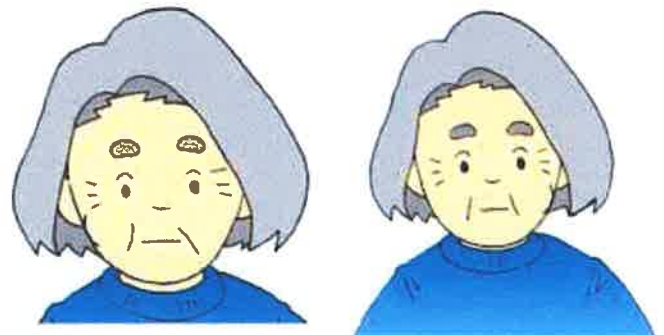
前後の運動
出来るだけ前に出し引っ込めます。



左右の運動
口の両端をなめるようにします。



上下の運動
鼻の下と下あごにつけるようにします。



ほっぺ押し運動
左右のほっぺたを舌で押します。

④ 唾液腺のマッサージ

マッサージをして唾液の分泌を促します。



しかせん
耳下腺

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に向かって回します。10回行います。



がくかせん
顎下腺

親指を顎の骨の内側のやわらかい部分に当て耳の下から顎の下まで指をずらして4箇所ぐらいを順番に押します。5回ずつ行います。



ぜつかせん
舌下腺

両手の親指をそろえ顎の真下のやわらかい部分を上に向かってゆっくり押します。10回押します。

* 構音訓練 こうおんくんれん

もしゃく
咀嚼から飲み込みまでの一連の運動をスムーズにします。



「パ」「タ」「カ」「ラ」という言葉を順番に10回ずつはっきりと発音します。