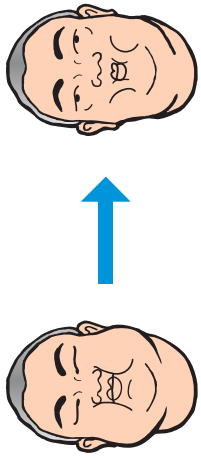


7 口輪筋のトレーニング(3回)



1・2・3・4で膨らませる 5・6・7・8ですぼめる

アッププをするように
口を膨らませる

息を吸うように
口をすぼめる

できるだけ大きな声で
パ、パ、パ、タ、タ、カ、カ、ラ、ラ、ラ
パタカラ、パタカラ、パタカラ
5回繰り返す



8 発声運動

9

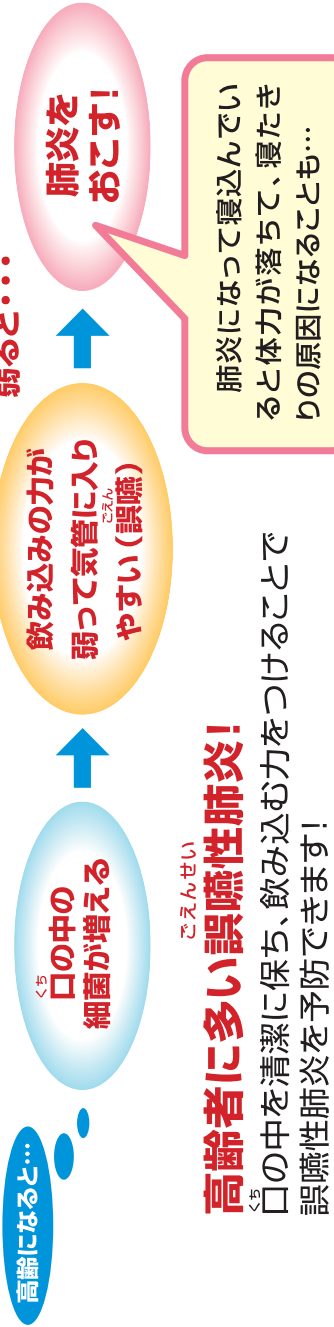
飲み込みの練習



- ① 深呼吸するように、ゆっくり息を吸って
 - ② 息をとめて、ゴックンと飲み込む
 - ③ ゆっくり息を吐く
 - ④ 休む
- ①～④を3回繰り返す

口を元気にするワンポイント

口の働きが弱ると肺炎を起こし
寝たきりの原因にも...



高齢者に多い誤嚥性肺炎!

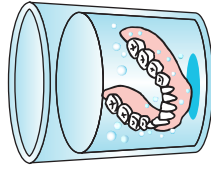
口の中を清潔に保ち、飲み込む力をつけることで
誤嚥性肺炎を予防できます!

肺炎予防は

毎日の口の手入れから

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!



夜間は洗浄剤を入れた
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

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。

～参加者の声～

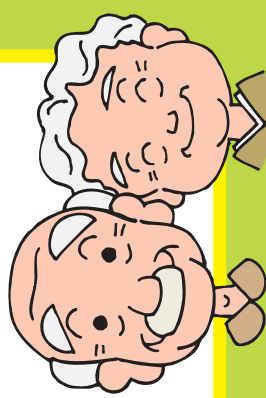
食べこぼしが
なくなりました

食欲が増えました!

言葉が話し
やすくなりました

などなど喜びの声が
届いています

食事がおいしく
なりました



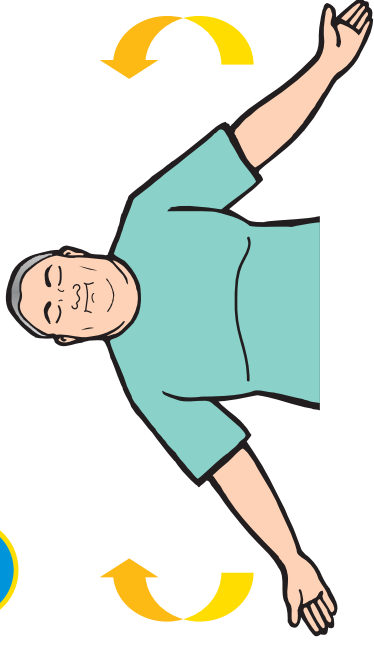
赤磐市版かみかみ百歳体操
(高知市資料提供)

がみ百歳 がみ体操

よく噛んで、おいしく食べよう!
「がみがみ体操」

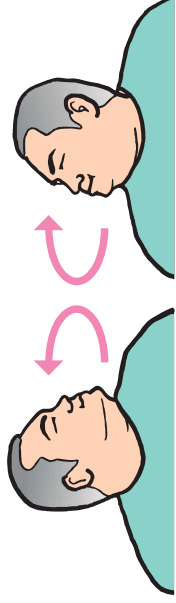
1

深呼吸 (3回)



2

首のストレッチ (各1回)



後ろに振り返る (左右とも)

ゆっくり後ろへ振り返ります
はじめに右から10秒間しっかり伸ばします
左も同様に



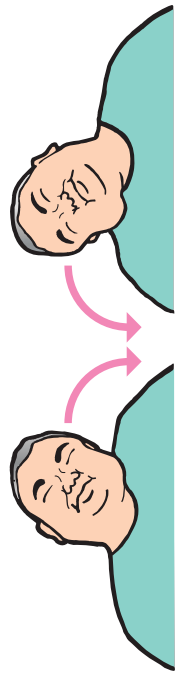
首を前に倒す

首をゆっくり前に倒します
10秒間しっかり伸ばします



下を向き左右に首を回す

下を向きゆっくり首を回します
はじめに右から10秒間しっかり伸ばします
左も同様に



首を左右に傾ける

ゆっくり首を傾けます
はじめに右から10秒間しっかり伸ばします
左も同様に



3

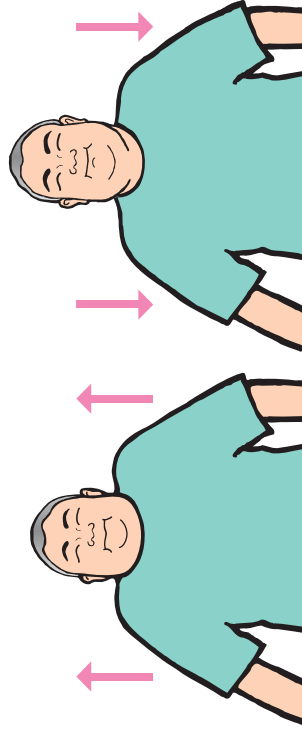
肩の運動



右からゆっくり肩を倒します
10秒間しっかり伸ばします
左も同様に

肩を左右に倒す

(各1回)



1・2・3・4でゆっくり肩を上げて
5・6・7・8で下におろします
左も同様に

肩の上下運動

(2回)

4

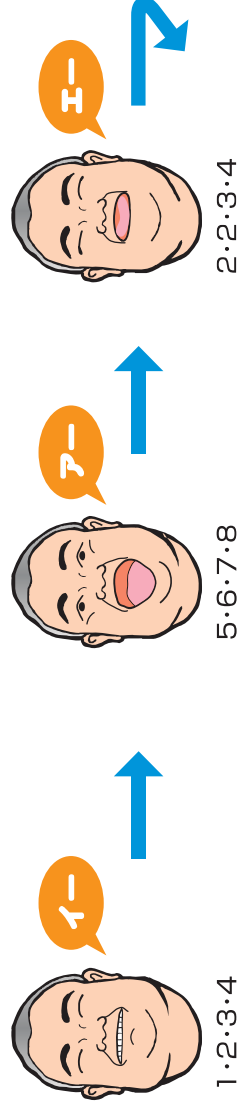
口の開閉と舌のトレーニング (3回繰り返す)



「アー」とゆっくり大きく口を開けた後
「ンー」と口を閉じる

5

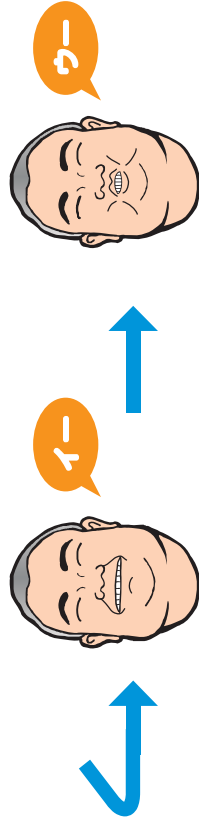
口の開閉と頬、首のトレーニング (3回繰り返す)



噛みながら「イー」と口角を左右に広げる

「アー」と口を開ける

「エー」と舌の両側に力を入れる



「イー」と噛みしめる

そのまま「ウー」と唇をすぼめる

※手で頬やこめかみの筋肉が、ふくらんでいるか確認する

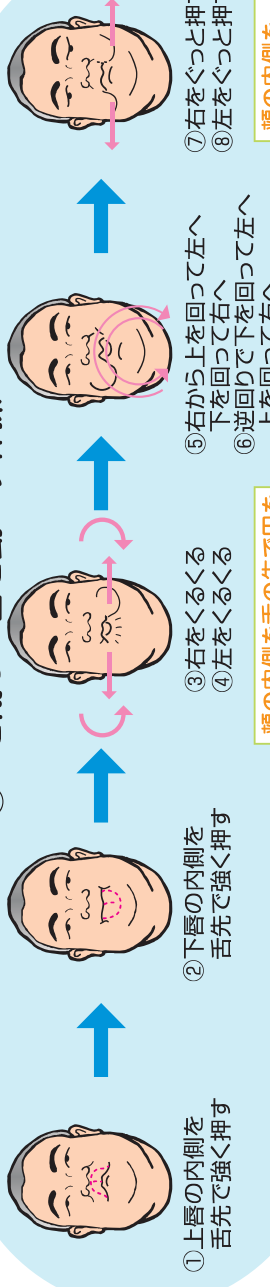
6

舌のトレーニング (3回繰り返す)

①口を開けて舌を動かす体操



②口を閉じて舌を動かす体操



頬の内側を舌の先で円をかくように動かす

頬の内側を舌の先で押す