

舌出しごっくん体操

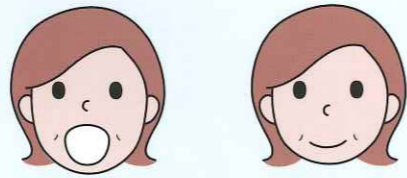


舌をあまり出し過ぎないのがコツ

ゴクン!

舌を少し出したまま、口を閉じて唾をのみ込みます。

開口訓練



1日10秒間×2セット(朝・夕)行ってください。

- 1 ゆっくり大きく口を開け、10秒間キープします。
 - 2 しっかり口を閉じて10秒間休憩します。
- ※口を開くときは、無理せず痛みが出ない程度までに行ってください。

おでこ体操



- 1 指先を上に向け、手のひらとおでこを押し合うようにします。
 - 2 おへそをのぞき込みながら、5つ数えます。
- ※首に痛みのある方や高血圧の方は避けましょう。

ごっくん体操



チェック 唾をのみ込んで喉仏の位置を確認
喉仏に手を当て、唾をゴクンとのみ込みます。喉仏が上がることを確認します。



- 1 喉に手を当てたまま、顎を少し引きます。唾をゴクンとのもんで、喉仏を上げます。



- 2 喉仏を上げたまま、5秒保ちます。
※5秒が難しいときは、できる長さで無理せず行いましょう。



- 3 息を一気に吐き出します。
※おなかからしっかりと吐き切りましょう。

のみ込むパワー(嚥下機能)を付ける体操
のみ込みに関連する筋力をアップすることで、食事中的むせなどの症状の改善につながります。

食事のポイント

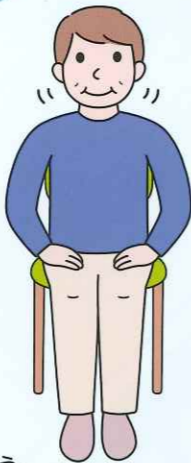
- 一口につき30回以上かむ。
- 口いっぱいものに詰め込まない。
- 一口ごとに箸を置く。
- 食材はやや大きめに切るか、やや硬めにゆでる。
- 歯応えのある食材を使う。
- テレビやスマートフォンを見ながら食べない。

咀嚼訓練

- ★姿勢は正しく!
- ★左右両側で均等にかみましょ

ガムをかむことにより、かむために必要な筋肉を鍛えることができます。1日2回(朝と夜)、2分間はリズムを決めて、3分間は自由に、計5分間ガムをかみます。

- 1 唇を閉じて、しっかりとかみましょ。
- 2 ガムは1カ所できかず、口の左右両側で均等にかみましょ。
- 3 姿勢を正してかみましょ。



かむパワー(咀嚼機能)を付ける体操
食べこぼしや、食べ物が鼻に流れ込むのを防ぎます。唾液がよく出るようになります。おいしく安全に食べられます。

参考:日本歯科医師会HP
オーラルフレイル対策のための口腔体操

こんな体操もあります!

- 滑舌(口唇・舌の巧緻(こうち)性)を良くする体操
- 舌のパワーを付ける体操



口腔体操で オーラルフレイル対策

お口の健康が
全身の健康に!

オーラルフレイルとは?

高齢になって心身の活力(筋力、認知機能、社会とのつながりなど)が低下した状態をフレイル(虚弱)といいます。フレイルは身体機能の低下より先に、他者との交流など社会参加が減ったり、口の機能が衰えること(オーラルフレイル)から始まります。口腔(こうくう)体操で予防しましょう!

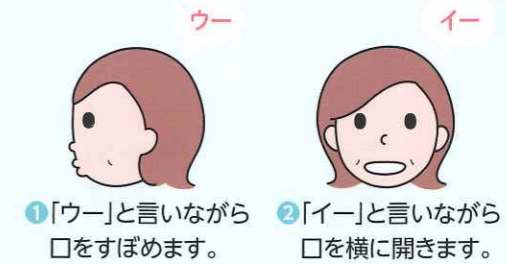
(唇と)頬の体操



水は大きじ
1杯程度

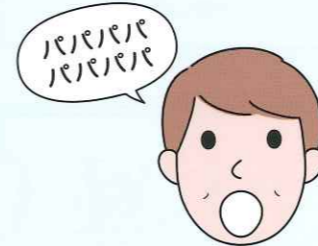
頬を膨らませた後すぼめる動きを、数回繰り返します(水はなくてもOKです)。

(唇を中心とした)口の体操



- 1 「ウー」と言いながら口をすぼめます。
- 2 「イー」と言いながら口を横に開きます。

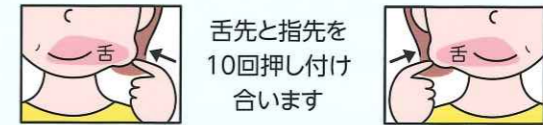
パタカラ体操



①~④を各8回ずつ、2セット発音します。

- 1 「パ」…唇をはじくように。
- 2 「タ」…舌先を上の前歯の裏に付けるように。
- 3 「カ」…舌の付け根を上顎の奥に付けるように。
- 4 「ラ」…舌を丸めるように。

舌の体操(舌圧訓練)



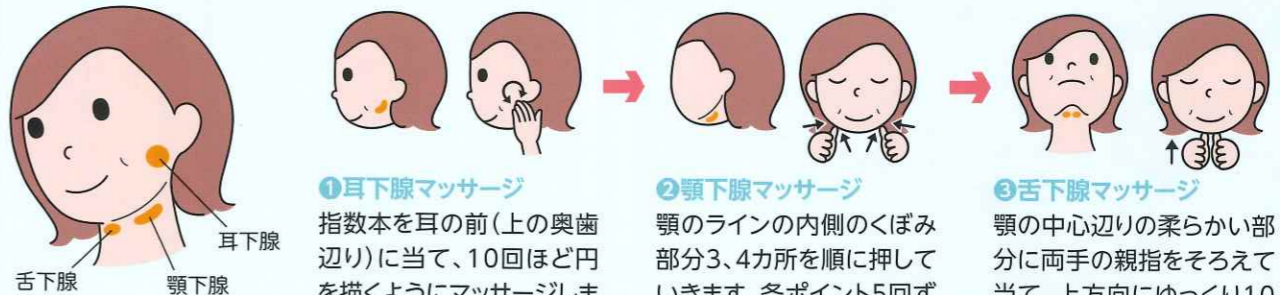
舌先と指先を
10回押し付け
合います



繰り返しましょう

- 1 舌を左の頬の内側に強く押し付けます。
- 2 指で、頬の上から舌先を押さえます。
- 3 それに抵抗するように、舌を頬の内側に、ゆっくり10回押し付けます。
- 4 右の頬も①~③を繰り返します。

唾液腺マッサージ



①耳下腺マッサージ
指数本を耳の前(上の奥歯辺り)に当て、10回ほど円を描くようにマッサージします。

②顎下腺マッサージ
顎のラインの内側のくぼみ部分3、4カ所を順に押ししていきます。各ポイント5回ずつを目安に行います。

③舌下腺マッサージ
顎の中心辺りの柔らかい部分に両手の親指をそろえて当て、上方向にゆっくり10回ほど押し当てます。

ロ・舌の動きをスムーズにする体操

唇や頬、口周りや舌の筋力をアップする体操です。口の機能が高まって、唾液がよく出るようになります。舌が滑らかに動いて食べ物をのみ込みやすくなります。顔の表情も生き生きしてきますよ。