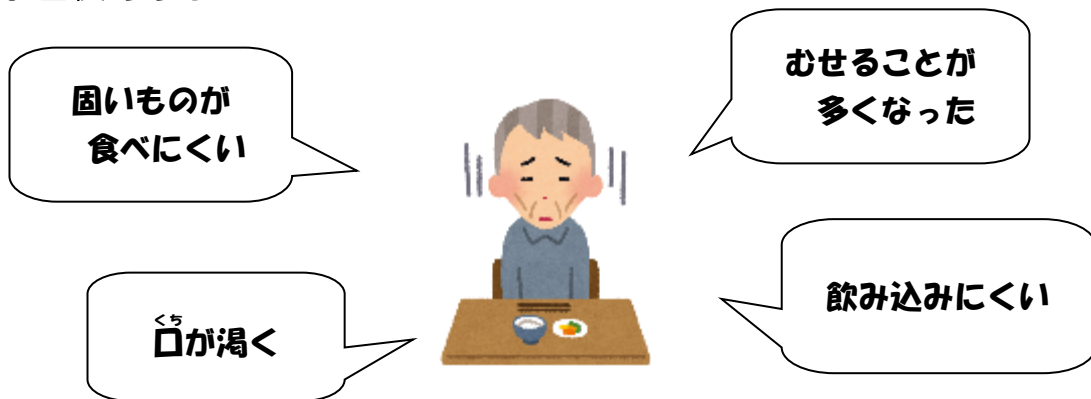


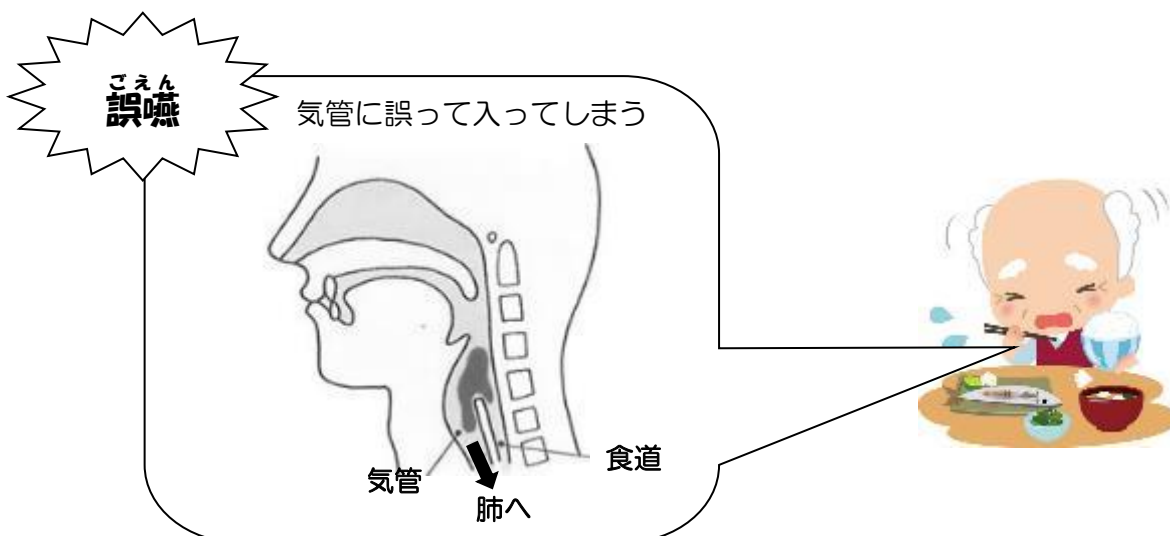
お口とカラダの元気体操！

いつまでも口からおいしく食事を食べるためには、口の機能を維持することが大切です。また、安全に食事の時間を楽しむために、食べるときの姿勢や呼吸を整えることも大切です。

こんな症状ありませんか？



口の機能が低下すると、「固いものが食べにくくなった」「飲み込みにくい・むせる」「口が渇く」などの症状がみられる場合があります。口の機能の低下を放っておくと、口臭や低栄養状態を招いたり、誤嚥性肺炎などの全身の病気などを引き起こす場合があります。



いつまでもお元気で過ごすために、お口とカラダの元気を維持しましょう！

食事はよく噛みましょう

食事を何でもよく噛んで食べることができますか？

「歯がグラグラするところがあって…」 「入れ歯が合っていないくて…」などで『固いものが噛みにくい』『噛む事が十分にできない』なんてことはありませんか？よく噛めないことが原因で食事の量・質が低下し、足腰が弱くなったり、病気になりやすくなります。

かむ回数の目安は
ひとくち30回程



噛むことがきちんとできない場合は、**歯科医院を受診して治療してもらいましょう。**

食事環境を整えよう

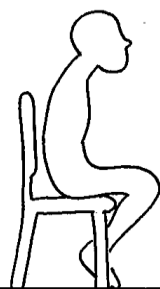
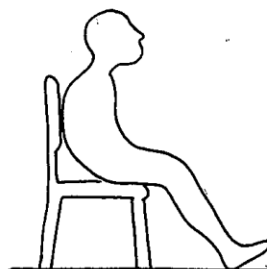
食事中、テレビを見ながら…、食べ物を噛みながら会話…などの『ながら食べ』や姿勢が整っていない状態は、むせやすくなります。（「誤嚥性肺炎」を引き起こしやすくなります。）

【安全に食べるポイント】

その1：姿勢を整える
背中を伸ばし、
少し前かがみ。
アゴはひく！

その2：テレビを消して
食べることに集中！

その3：適度なひとくち量



口とカラダの元気体操をはじめよう

口の機能を維持したり、姿勢や呼吸を整えるために、『口腔体操・上半身の体操』を行いましょよう。



上半身の体操

1. 背伸びをする



両手を上へ、上へ、伸ばす

2. 前に手を突き出す



両手を前へ、前へ、突き出す

3. 胸を張る



肩甲骨を背中で寄せるように両腕を開く

4. わき腹を伸ばす



手を反対側の斜め上方へ伸ばす

5. 体をひねる



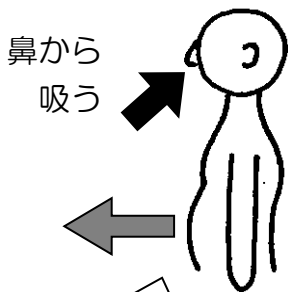
後ろを向くように胴体をねじる

6. 左右のお尻上げ



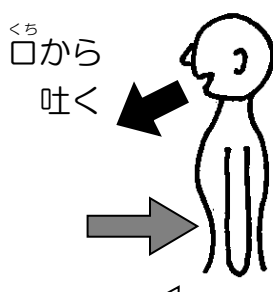
頭の位置は変えず、片方のお尻を上げる

7. 深呼吸 (腹式呼吸)



鼻から吸う

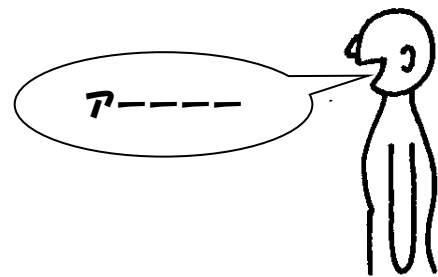
おへその下あたりに空気が入る感じで (お腹が膨らむ)



口から吐く

おなかがへこむまで息を吐ききる

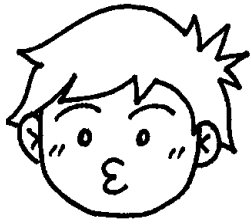
8. 声出し「アーーー」



できるだけ長く声を出す

口腔体操

1. 口の体操



口唇を突き出して
「ウー」



口を横に引いて
「イー」



目と口を大きく開けて
「アー」

2. 頬・舌の体操



頬を膨らませる



舌を出す（上・下）



舌を出す（左・右）

3. パタカラ体操



できるだけ大きな声で、口をはっきりと動かし発音することで、口の周り・舌・のどなどの体操になります。

4. 早口言葉

- ① 生麦 生米 生卵 / 生なます 生なまこ 生なめこ
- ② 青巻紙 赤巻紙 黄巻紙 / 赤パジャマ 黄パジャマ 茶パジャマ
- ③ 赤あぶ炙りカルビ 青あぶ炙りカルビ 黄あぶ炙りカルビ
- ④ このネコは この子ネコの 母ネコ / ブリの群れの ビリのブリ
- ⑤ お客が柿むきゃ 飛脚が柿食う 飛脚が柿むきゃ お客が柿食う
- ⑥ 引きにくい釘 抜きにくい釘 引き抜きにくい釘
- ⑦ 瓜売りが 瓜売りに来て 瓜売り残し 瓜売り帰る 瓜売りの声
- ⑧ 肩固かったから 買った 肩叩き機 肩叩きにくかった