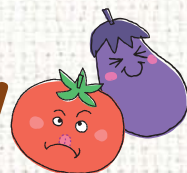


いつまでも
お口元気に!

歯^(し)あわせ体操をはじめましょう!

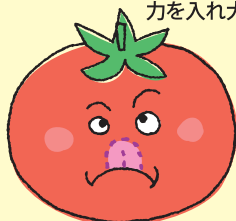


監修: 鶴見大学歯学部教授 鶴本明久氏

舌の筋肉を鍛える! 舌体操

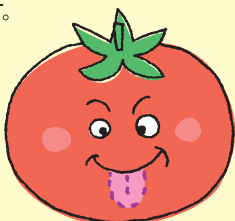
- 舌の動きがよくなり、だ液がよく出て食事がおいしくなります!
- 3回繰り返します。

口を開けて舌の先に
力を入れ大きく動かす。



舌を上。

1.2.3



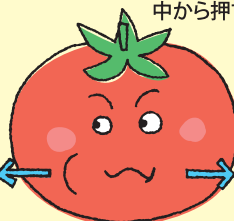
舌を下。

1.2.3



口を閉じて、唇と歯の間を
右へ左へ舌をぐるっと。

1.2.3



口を閉じて舌で
中から押す。

右へ左へ左右の頬を押すように。



指でイチ、ニ、サン...と数えながらリズムカルに舌を動かしてください!

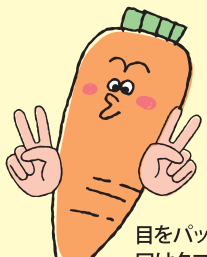
お口の機能を アップする! 顔面体操

- 脳にほどよい刺激が伝わり、表情を豊かにします!
- 3回繰り返します。



目をしっかり
閉じ口元を
ギュッとグー。

グー



目をパッチリ、
口はタコの
口でチョキ。

チョキ



眉を上げて、
目を大きく開いて
パー。

パー



ほほをふくらまし、
力を入れて、ブー。

ブー

両手でグー、チョキ、パーとしながら顔全体を使って体操してください。目の向きもポイントです!

食前が 効果的! だ液腺マッサージ

- 口の中が潤い、飲み込みやすくなります。
- だ液が出ない、しゃべりにくい、そんな時にも。

じゃせん
耳下腺への
刺激



親指以外の4本の指で、
耳の前の頬を後ろから前へ
グルグルと回す。(10回)

がくせん
顎下腺への
刺激

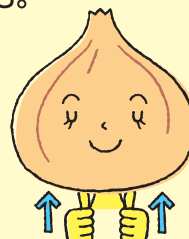


親指をあごの骨の内側のやわらかい
部分にあて、あごの骨の角の辺りから
先に向かって4〜5ヶ所順番に押す。(5回)

ぜっかせん
舌下腺への
刺激



両手の親指であごの下から舌を突き上げるように、
ぐっぐと押す。(5回)



唇・舌・のどを 鍛える! パタカラ発声

- 「パ・タ・カ・ラ」の発音は、舌や唇を動かす速さや
巧みさ、頬の筋肉を鍛え、飲み込みがよくなります。

「パッパ、タタタ、カカカ、ラララ」、
「パタカラ、パタカラ、パタカラ」と

できるだけはっきりと大きな声で繰り返し発声します。
※慣れてきたら、できるだけ早く発声してみましょう!



一生涯にわたって介護の不安にしっかり備える **介護共済**

詳しくは窓口までお気軽に
お問い合わせください。