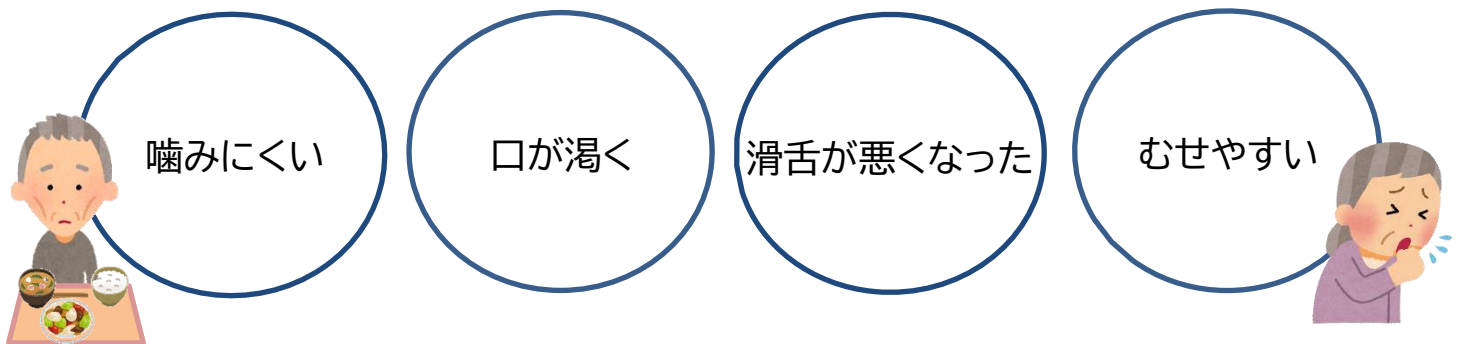


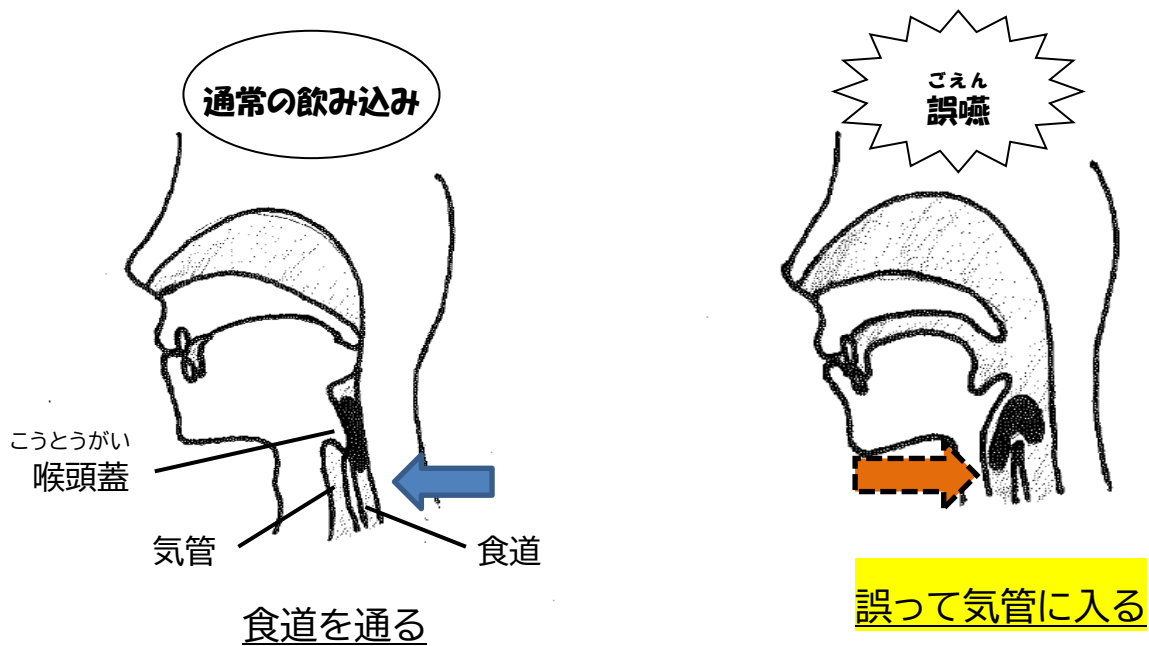
くち 口とカラダの元気体操！

健康を維持するためには、しっかり食べることが大切です。そして、食事を安全に楽しむためには口の機能を維持することが不可欠です。

こんな症状はありませんか？



口の機能が低下すると、噛みにくい、むせやすいなどの症状がみられることがあります。この、口の機能の低下を**オーラルフレイル**といいます。オーラルフレイルを放っておくと、低栄養状態や誤嚥性肺炎などを引き起こす可能性があります。心身の機能低下につながります。



今日から始められる、くち口とカラダの健康を維持するための方法をご紹介します。

食事はよく噛みましょう

よく噛むと、噛む力がつきます。また、食べすぎの予防や滑舌がよくなるなどいいことがたくさんあります。



噛む回数の目安は
ひとくち 30 回ほど

よく噛むためのポイント

- ・歯がグラグラする、痛いなどで噛むことがきちんとできない場合は、歯科医院で治療しましょう。
- ・歯ごたえのある食品を取り入れましょう。

食事環境を整えよう

食事中にテレビをみながら、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。)

- ### 安全に食べるためのポイント
- ・姿勢を整える
背中を伸ばす
少し前かがみに
アゴを軽く引く
 - ・テレビを消して食べることに集中!
 - ・適度なひとくち量



口とカラダの元気体操をはじめよう

口の機能を維持するためや、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



仰向けに寝てやる方法

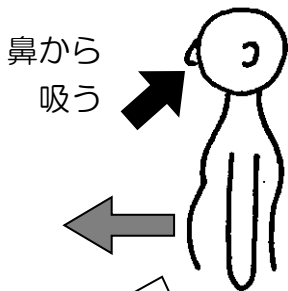
後ろを向くように胴体をねじる

6. 左右のお尻上げ

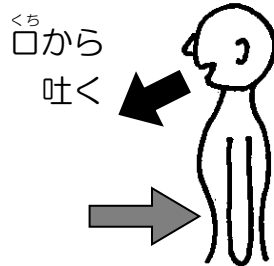


頭の位置は変えず、片方のお尻を上げる

7. 深呼吸 (腹式呼吸)

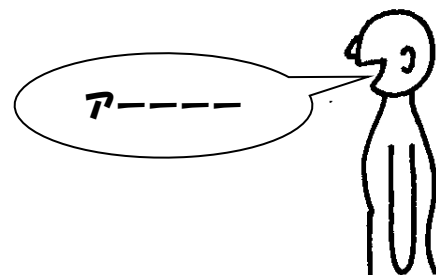


おへその下あたりに空気が入る感じで (お腹が膨らむ)



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」

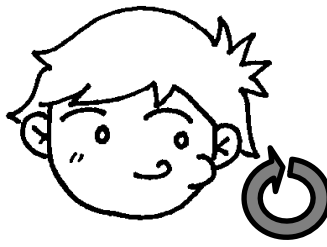


目と口を大きく開けて
「アー」

2. 頬・舌の体操



頬を膨らませる



唇の内側を舐めるように
(右回し)



唇の内側を舐めるように
(左回し)

3. パタカラ体操



- パ・パ・パ...
- タ・タ・タ...
- カ・カ・カ...
- ラ・ラ・ラ...

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

初級

- ① 生なま麦むぎ 生なま米こめ 生なま卵たまご
- ② スモモも 桃ももも モモのうち 桃ももも スモモも 桃もものうち
- ③ 赤あかパジャマ 黄きパジャマ 茶ちゃパジャマ
- ④ お客きゃくが柿かきむきや 飛脚ひきゃくが柿かき食う 飛脚ひきゃくが柿かきむきや お客きゃくが柿かき食う
- ⑤ 生なまなまず 生なまなまこ 生なまなめこ
- ⑥ 七なな生なま麦むぎ 七なな生なま米こめ 七なな生なま卵たまご
- ⑦ 消しょう費ひ支し出しゅつ費ひ 非ひ消しょう費ひ支しゅつ出ひ費ひ

上級

- ⑧ カエルぴよこぴよこ 三みぴよこぴよこ
あわせてぴよこぴよこ 六むぴよこぴよこ