



身体の健康は**お口**から！

口腔体操をやってみよう

介護老人保健施設はまかぜ
通所リハビリテーション

なぜ**健康**はお口から??

口は食べ物の最初の入り口です。

よく**噛む**ことで、**消化も良**くなりますし、**唾液**がたくさん出ることでお口の中の自浄作用も働き**誤嚥性肺炎の予防**にもつながります。

また、声がいっしょりと出せると**コミュニケーションも楽しく**なり色々な所へ行く**元気に繋がる**でしょう。

口腔体操をするとどうなるの？

舌や口回りの筋肉を動かす運動を「長期的」に取り組むことで、食べ物を咀嚼（そしゃく）して飲み込むまでの一連の働きがスムーズになる効果が期待できます。

また、「食事前」の体操として取り組むことで、食事を食べ始める際にもスムーズに飲み込めるようになります。

どんなことをするの？

今回は、たくさんある中の**3つ**ほど紹介します。

- ①舌を動かす
- ②唾液をだす
- ③口を動かす

2～3分程度の簡単な体操になります



それでは、やってみましょう！

①舌の運動

舌の運動 回す



舌を右回り、左回り交互に
4回まわしましょう

舌の運動 上下



舌を上下にゆっくり大きく
5往復動かします

舌の運動 左右



舌を左右にゆっくり大きく
5往復動かします

②唾液をだす

下顎腺～舌下腺



エラの内側から舌の裏にかけて4往復
指で押していきましょう

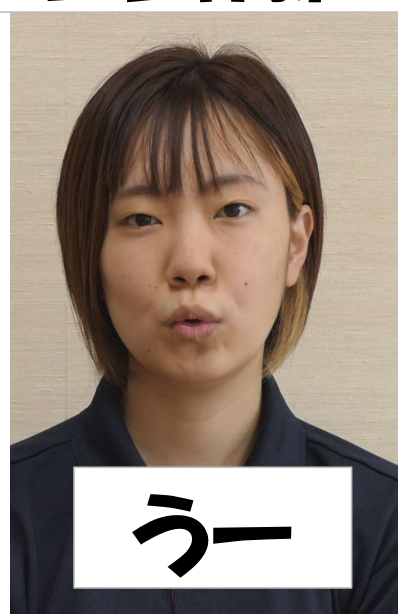
耳下腺



耳の下を4回ずつ回しましょう

③口を動かす

口唇体操



口角を大きく、しっかり動かしながら息が続くまで3セット声を出してみましょう

どうでしたか？

他にも色々な体操がありますので、youtubeから一部だけ紹介します

「食事前の口腔・嚥下体操」

<https://www.youtube.com/watch?v=Geh2A0eNuQw>

自宅でも簡単にできますので、時間のある時には是非やってみてはいかがでしょうか！

いつまでも元気で健康寿命を延ばしていきましょう！