身体の健康はお口から！

口腔体操をやってみよう

Part 2

介護老人保健施設はまかぜ
通所リハビリテーション

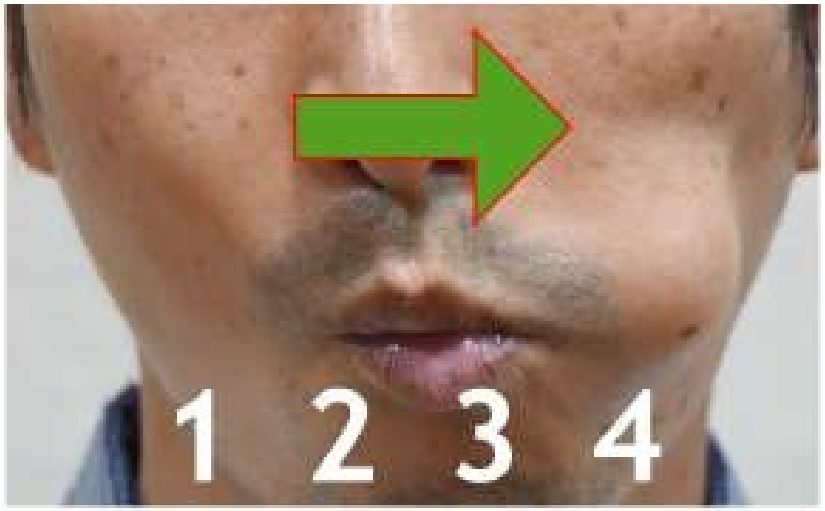
舌や口回りの筋肉を動かす運動を「長期的」に取り組むことで、食べ物を咀嚼（そしゃく）して飲み込むまでの一連の働きがスムーズになる効果が期待できます。

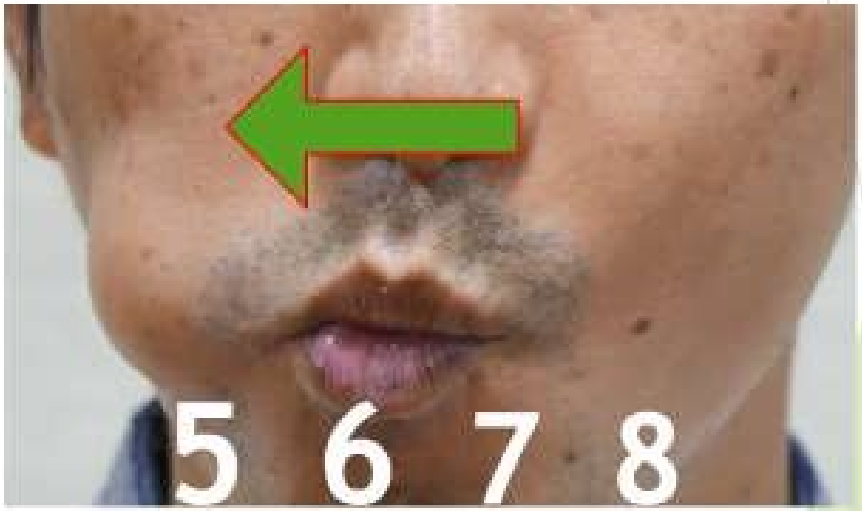
また、「食事前」の体操として取り組むことで、食事を食べ始める際にもスムーズに飲み込めるようになります。

それでは、実際にやってみましょう！！

舌の運動①

舌の運動 左右





2セットずつ行いましょう

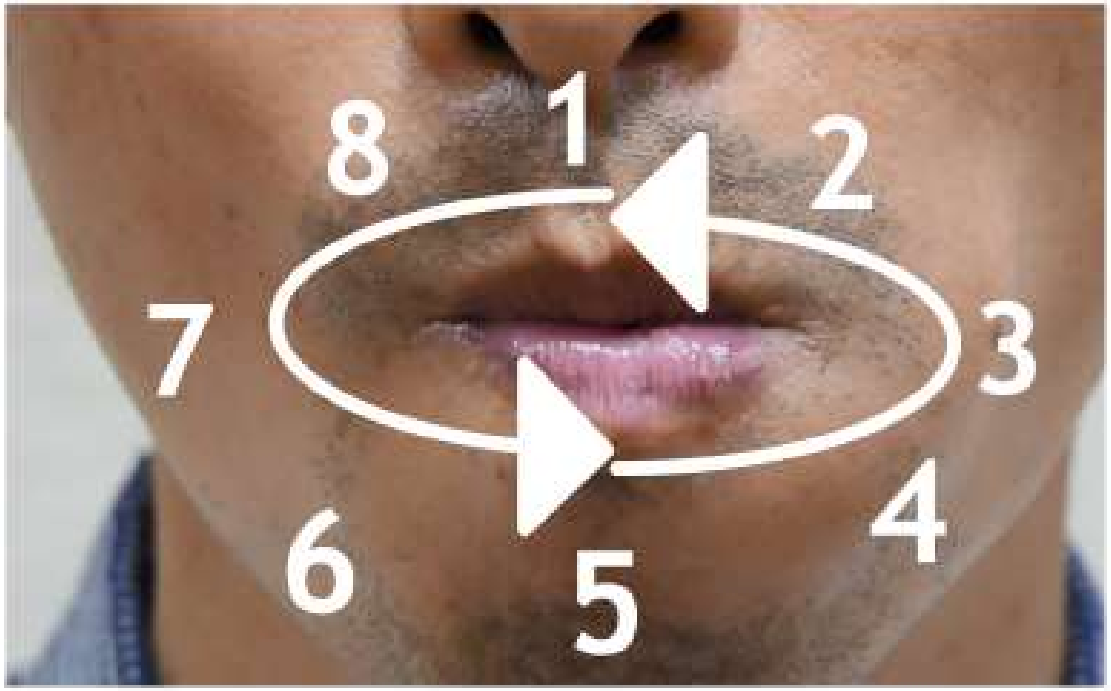
舌の運動①

舌の運動 上下

2セットずつ行いましょう

舌の運動②

舌の運動 回す



逆回しも

2周ずつ行いましょう

飲み込みの運動

息を吸って→止めてつばを飲み込む→息を吐く

2セット行いましょう

発声練習

「ぱ、ぱ、ぱ」
「た、た、た」
「か、か、か」
「ら、ら、ら」
「ぱたから、ぱたから、ぱたから」

歯切れよく3セットずつ行いましょう

どうでしたでしょうか？

自宅でも簡単にできますので

口腔内の清潔、嚥下機能の維持・向上を目指して

口腔体操を継続的に行っていきましょう！！