



準備運動 深呼吸

目的 全身をリラックスさせて呼吸を整える **注意** 息苦しい時などは無理をしない

- 1 おなかが膨らむように、鼻から大きく空気を吸う(腹式呼吸)。
 - 2 おなかがへこむように口をすぼめて息を吐き出す。
- ①～②を3回繰り返す

準備運動 首の体操

目的 飲み込みに関する筋肉をリラックスさせる **注意** 呼吸は無理に止めない
めまいなどの症状に注意しながら行う
首や肩に痛みがある人は無理のない範囲で

- 1 ゆっくり首を前後に3回ずつ動かす。
- 2 ゆっくり首を左右に3回ずつ傾ける。
- 3 ゆっくり首を左右に3回ずつ回す。

お口の機能維持体操

飲み込みの筋力アップトレーニング

目的 直接飲み込みに作用する筋肉を鍛える

注意 無理のない範囲で行う

- 1 利き手で(力が入りやすい方)で、ひたいに手をあてる。
- 2 体はおへそをのぞき込むようにするが、手はひたいを押して逆方向へ抵抗を加える。その状態を5秒保つ。

①～②を5回繰り返す

効果アップのポイント

押しているときは、のど仏のあたりに力が入ることを意識する

高齢者用

にしかん

みんなのお口体操

歳をとるとお口周りの筋肉も低下するので機能維持する体操を習慣化させましょう!



ここから本番!

お口の機能維持体操

舌の筋力アップトレーニング

目的 飲み込みに関する舌の筋肉を鍛える

注意 無理のない範囲で行う

- 1 「た」を発音する時の舌の位置
 - 2 少し口を開け、舌を上あごに強く押しつける。これを5回繰り返す。
- 上の歯の舌付け根にグッと押しつける

効果アップのポイント

押しつけている間は口を開けておく!

お口の機能維持体操

くちびるの筋力アップトレーニング

目的 飲み込みに関するくちびるの筋肉を鍛える **注意** 無理のない範囲で行う

- 1 しっかりと上下のくちびるを合わせてできる限り吸い込む。
お口は「ん～」の形
- 2 思いっきり勢いを付けて口を瞬間に開く。
お口は「パッ!」の形

効果アップのポイント

②の口を開く時は破裂するようなイメージで

入れ歯の正しいお手入れ



入れ歯ははずし、落として破損したり、排水溝に落としたりしないように洗面器などを下に置く。水を流しながら、入れ歯専用のブラシで洗う。歯みがき粉は付けない。



やわらかいところはスポンジやガーゼでやさしくする。



片マヒなどがある人は、固定できる吸盤付ブラシを使えば片手で洗える。



眠るときは、洗った後に水に入れて保管。3日に1回は入れ歯洗浄剤で除菌する。



熱湯や漂白剤につけたり、乾燥させたりするのは、変色や変形のもとになるので避ける。

手足と同じように、お口まわりの筋肉も衰える! これにより、食事をする時に関係する筋肉も落ちていきます。

- 🦷 食べ物がかみにくくなった
- 🦷 パサパサしたものが食べにくくなった
- 🦷 飲み物がむせやすくなった
- 🦷 むせやかすれ声が目立つようになった

上記の症状が出始めたら注意が必要。すぐに歯科医院を受診しましょう。また、お口は体全体とつながっているのでお口だけをトレーニングするのではなく、生活全体を見直すことが大切。にしかん みんなのお口ケア! 『みんなで楽しくハハハの歯』『必読! ライフステージ別お口トレーニング集』パンフレットも必ず一緒に読みましょう!