

私もあなたも、みんなで始めるオーラルフレイル予防

元タカラジェンヌと一緒に

くちもと元気アップ体操

DVD

2

- ① くちもと元気アップ体操 6分
- ② 若ガエル パタカラ体操 2分 30 秒
- ③ 早口ことば「ひょうごのたからもの」 3分 30 秒



元タカラジェンヌ 夢月真生さん
と一緒に、体操しましょう。

高齢になり、かむ・食べる・飲み込む力が衰えてきます。これを「オーラルフレイル」といいます。お口のささいな衰えに早めに気づき、改善することで、健康な状態に戻ることができると言われていいます。

気になる方も、まだ大丈夫だと思われる方も、かむ・飲み込む力をきたえる、**くちもと元気アップ体操**で、はつらつ生活をおくりましょう。

※体操はご自分のペースで、無理のないように行いましょう。

また、体調が悪い時はやめましょう。

※この体操はマスクを着けたまま、行うことができます。



元気なお口で しっかり食べて オーラルフレイル予防

① くちもと元気アップ体操〈6分〉



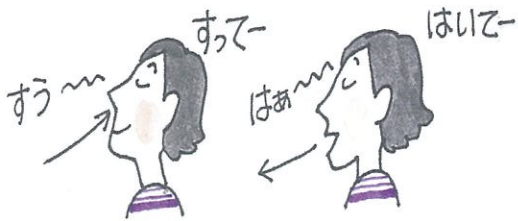
さあ
お口まわり
の体操です
一緒に



くちもと元気アップ体操
(6分)

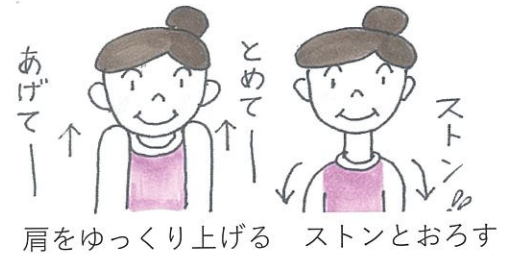
足を床につけ、肩幅にひらきます。背筋を伸ばして、姿勢よくすわりましょう。

① ゆっくり深呼吸(2回)



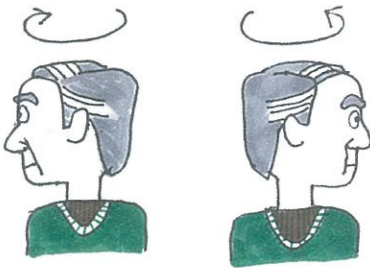
深呼吸は、食事の時の呼吸のコントロール、飲み込むタイミングを上手に取ることもつながります。

② 肩の運動(4回)



肩をゆっくり上げる ストンとおろす

③ 首の運動(左右1回)



ゆっくり右から後ろを振り返る、次は左から

飲み込みに使う筋肉は首の周りに集中しています。肩や首の筋肉を伸ばすことで、飲み込みに使う筋肉をやわらかく、ほぐします。

④ 首の運動(左右2回)



首を右ゆっくり傾ける、次は左に

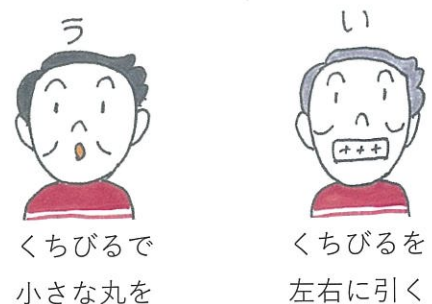
⑤ ほほの運動(各2回)



両ほほをふくらませる 次はすぼめる

くちびるや舌の運動は飲み込む力の維持につながり、食べこぼしを防ぎます。

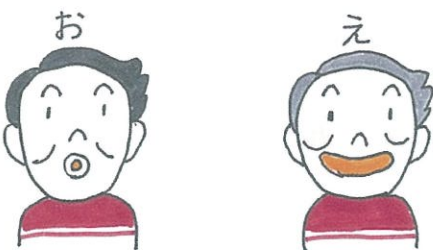
⑥ くちびるの運動(各5回)



くちびるで
小さな丸を

くちびるを
左右に引く

⑦ くちびるの運動(各5回)



くちびるで丸を

えっと驚く感じの口で

ほほをふくらます時は、口や鼻から息がもれないように、こらえます。

⑧ ほほをふくらませる(左右各2回)

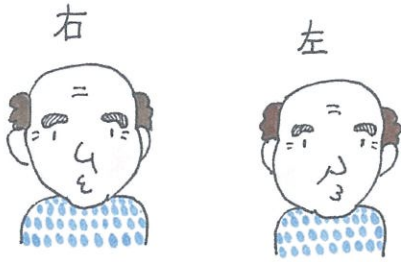


ほほを片方ずつ、交互にふくらませる

※この体操は、マスクを着けたままでもできますが、大声を出すのは控えましょう。

⑨舌先でほほを押す(左右2回)

⑩舌を回す(2回)



左右片方ずつ、舌先でほほを押す

舌やほほの運動は、お口まわりの筋肉がきたえられ、若々しい表情を保ちます。



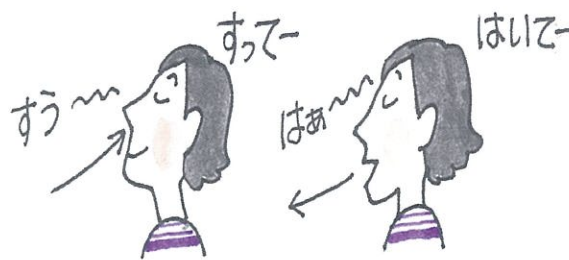
舌をゆっくり右から 左から回す

⑪ぶくぶくうがい(20秒)

⑫ゆっくり深呼吸(2回)



口の中で、水をまわすイメージで



最後は深呼吸です。息をすって、一度止めて ゆっくりと口から息を「ふうー」とはきます。

こんなことも、お口の体操になります。意識して行ってみましょう

①息をすう・息をはく



むせずに飲み込むのに、呼吸のコントロールが大切です。吹き戻しや笛などを使い、息をすったり、はいたりして、トレーニングしましょう。

②歌う、話す



お口まわりの筋肉が動き、飲み込む力の向上につながります

③よくかんで食べる



かみごたえのある食品をよくかんで食べましょう。かむ力の維持やアップを。

④友人や仲間とのつきあい



笑う、おしゃべりを楽しむこともお口の運動になります

② 若ガエル パタカラ体操 〈2分30秒〉



「かえるの合唱」のピアノ曲に合わせて、パ・タ・カ・ラと歯切れよく、声を出してみましょう。

くちびるや舌、ほほの筋肉を動かすことは、若々しい表情を保つことにもつながります。



くちびるを閉じる力をつけ、食べこぼしを防ぎます。



舌の前方の動きを強くし、食べ物を押しつぶす力をつけます。



舌の奥の筋力をきたえ、食べ物のどに送り込む力をつけます。



舌の上方の動きをきたえ、飲み込む力を強くします。



若ガエル
パタカラ体操
2分30秒

③早口ことば「ひょうごのたからもの」10

「ひょうごのたからもの」を組み合わせた早口ことばで、顔の表情をつくる筋肉をきたえましょう。ポイントは、早く言うことより、ひと文字、ひと文字をていねいに、くちびるや舌をしっかり動かしましょう。はじめはゆっくりと、慣れてきたら早口で声を出しましょう。

- | | | |
|--------|----------|-------|
| 1 赤穂浪士 | エイエイオーで | あいうえお |
| 2 有馬の湯 | 金の湯 銀の湯 | なにぬねの |
| 3 損保の糸 | ツルツルツルツル | たちつてと |



- | | | |
|--------|--------|-------|
| 4 海を越え | 明石大橋 | やいゆえよ |
| 5 おどろう | デカンショ | まみむめも |
| 6 甲子園 | はばたけ球児 | はひふへほ |



- | | | |
|----------|---------|-------|
| 7 こうのとりに | 大空高く | かきくけこ |
| 8 そろばんを | パチパチはじく | ぱぴぷぺぽ |
| 9 宝塚 | 夢の舞台上 | らりるれろ |
| 10 姫路城 | 白鷺あそぶ | さしすせそ |



笑って 笑って わっはっは
笑って 笑って わっはっは



ひょうごのたからもの
早口ことば 3分30秒