



健口体操



小松市長寿介護課
24-8168

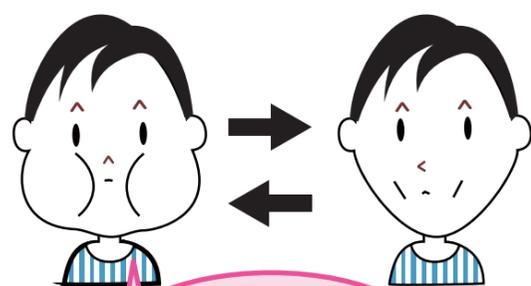
指導者用

はじめにストレッチを行きましょう。【各5回】

- 1 肩の上げ下げ
- 2 首を前後、左右にゆっくり倒す
- 3 首を大きく回す
- 4 深呼吸（鼻から吸って口をすぼめて吐く）

「ひょっこ」の様に

5 ほっぺたの運動



口から空気がもれない様に

口を閉じたまま、頬をふくらませたり緩めたりする

【各5回】

6 唇の運動



①②はつなげてする

- ①唇をしっかり前に突き出す
- ②突き出した唇を横に引く

顔は動かさない様に

- ③上下の唇を互いに左右に引く

口角を上げるつもりで

- ④唇を引き締め、笑顔を作る

【各5回】

7 噛み噛み運動



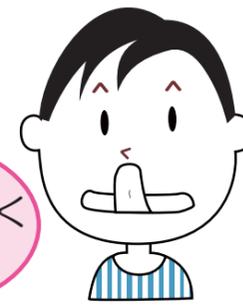
入れ歯の人は注意する

- ①カチカチと奥歯を噛み合わせる
- ②口をゆっくりと大きく開けて止め、ゆっくり閉じる

（無理はしないように行います）

【各5回】

8 舌の運動



舌はなるべく前に出す

- ①口を大きく開け、ゆっくり舌を出したり、ひっこめたりする
- ②舌を左右に動かす
- ③舌を鼻の方へあげる

顔は動かさない様に

- ④舌先で口の中の奥からずっとなめる（上下とも）

【各5回】

9 嚥下運動



唾液を意識して飲み込む（口は閉じて行います）

【各5回】

唾液があまり出ない人はお茶を少し口にふくんでも良い

10 発声練習

ば・ぴ・ぷ・ぺ・ぽ

ら・ら・ら

パンダのたからもの

早口言葉ではないのでそれぞれ意識して発音する

ゆっくり確実に発音する

- ①大きな声で「ば・ぴ・ぷ・ぺ・ぽ」
- ②大きな声で「ら・ら・ら」「た・た・た」「か・か・か」
- ③大きな声で「あー・あー・あー」
- ④大きな声で「パンダのたからもの」

【各3回】

11 顔のパッティング



軽く指先でたたく

12 最後に口すぼめ深呼吸



口をとがらせて、ゆっくりと深呼吸

【5回】



唾液腺のマッサージ



唾液の分泌が低下して口が渇くようなときには、唾液腺マッサージを行いましょう。（食前が効果的です。）

じかせん
耳下腺



※顔には3つの大きな唾液腺があります。ここをマッサージにより刺激することで、唾液の分泌を促すことができます。

ぜっかせん
舌下腺

がくかせん
顎下腺



じかせん
耳下腺への刺激

親指以外の4本の指を頬にあて、
耳下腺の上でぐるぐる回す。

【10回】



がくかせん
顎下腺への刺激

耳の下からあごの先まで5カ所
を目安に、親指で突き上げるよ
うに押す。

【10回】



ぜっかせん
舌下腺への刺激

あごの真下から舌をつきあげる
ようにゆっくりぎゅーっと押す。

【10回】