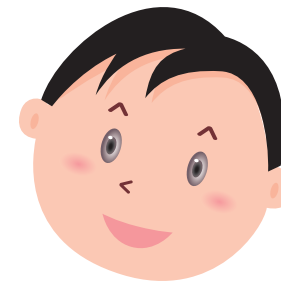




健口体操

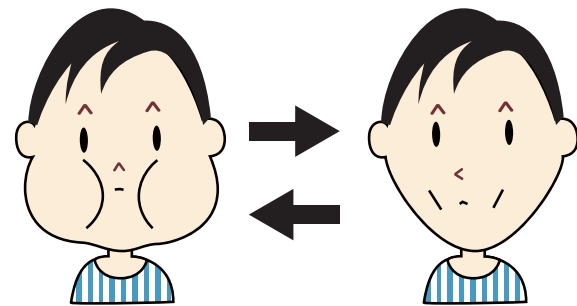


小松市長寿支援センター
24-8168

はじめにストレッチを
行いましょう。【各5回】

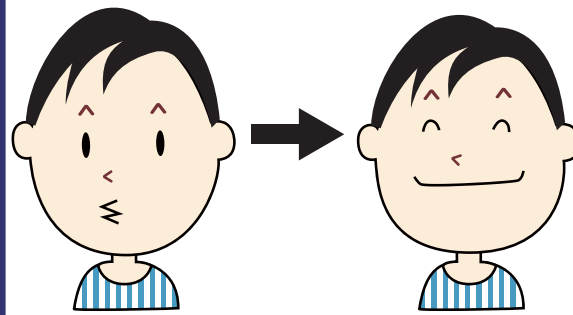
- 1 肩の上げ下げ
- 2 首を前後、左右に
ゆっくり倒す
- 3 首を大きく回す
- 4 深呼吸（鼻から吸って
口をすぼめて吐く）

5 ほっぺたの運動



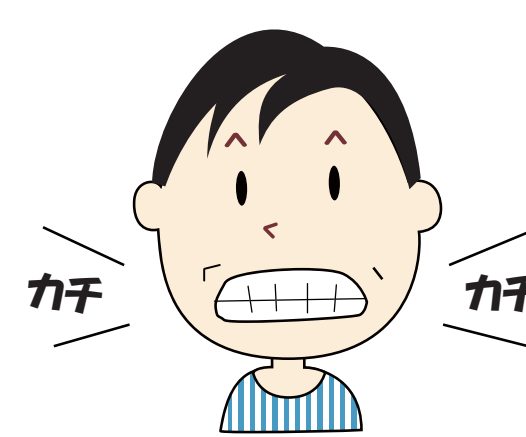
口を閉じたまま、
頬をふくらませたり
緩めたりする
【各5回】

6 唇の運動



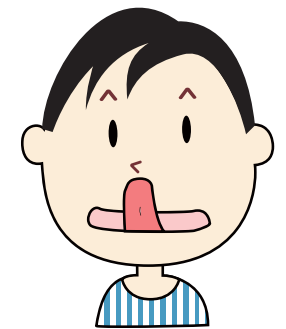
①唇をしっかり前に突き出す
②突き出した唇を横に引く
③上下の唇を互いに左右に引く
④唇を引き締め、笑顔を作る
【各5回】

7 噛み噛み運動



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



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
④舌先で口の中の奥から
ずっとなめる（上下とも）
【各5回】

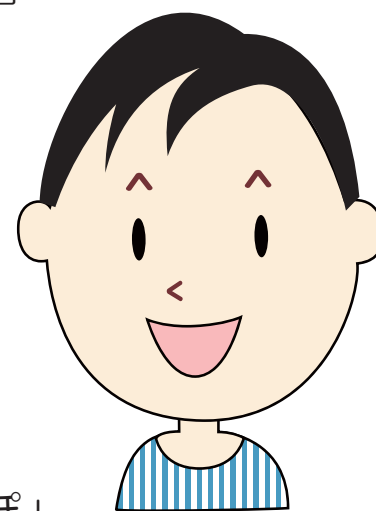
9 嚥下運動



唾液を意識して飲み込む
（口は閉じて行います）
【各5回】

10 発声練習

ぱ・ぴ・ぷ・ぺ・ぽ
ら・ら・ら
パンダのたからもの



ゆっくり確実に発音する
①大きな声で「ぱ・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

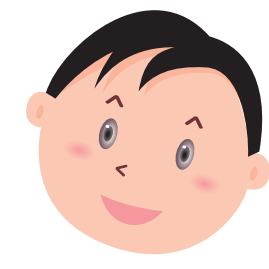
12 最後に口すぼめ深呼吸



口をとがらせて、
ゆっくりと深呼吸
【5回】

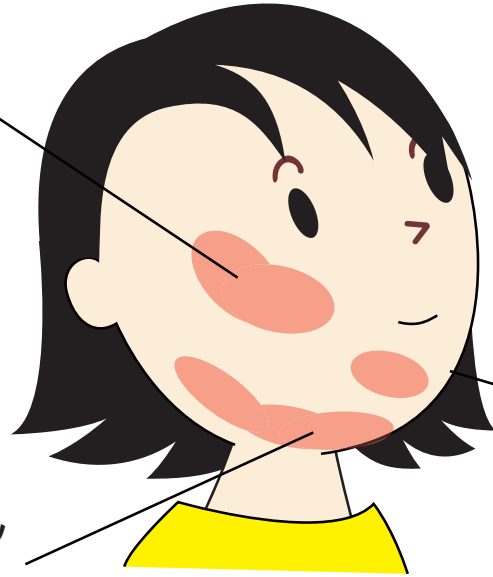


唾液腺のマッサージ



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きましょう。（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。

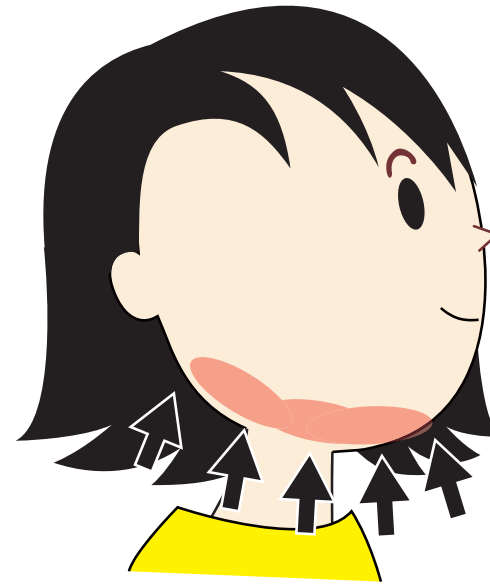
ぜっかせん
舌下腺

がくかせん
顎下腺



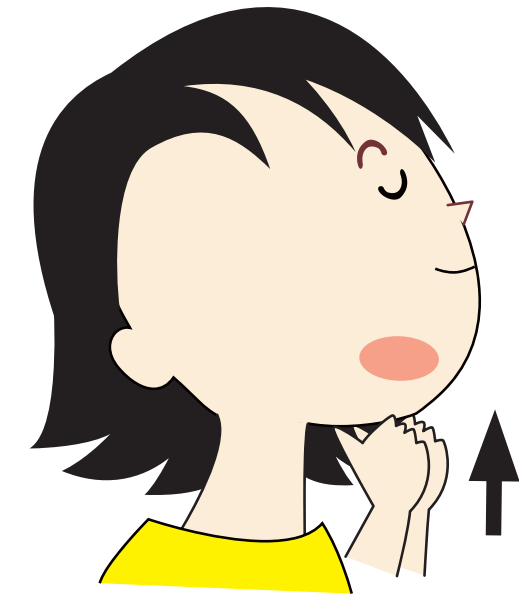
じかせん
耳下腺への刺激
親指以外の4本の指を頬にあて、
耳下腺の上でぐるぐる回す。

【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】