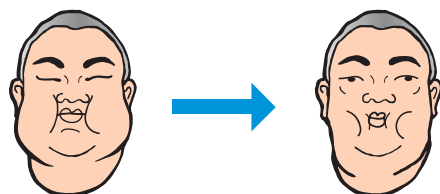


### 7 口輪筋のトレーニング(3回)



1・2・3・4で膨らませる

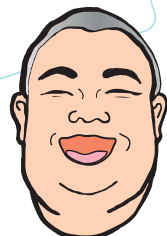
アップアップをするように  
口を膨らませる

5・6・7・8ですぼめる

息を吸うように  
口をすぼめる

### 8 発声運動

できるだけ大きな声で  
パ、パ、パ、タ、タ、タ、カ、カ、カ、ラ、ラ、ラ  
パタカラ、パタカラ、パタカラ  
5回繰り返す



### 9 飲み込みの練習



- ① 深呼吸するように、ゆっくり息を吸って
  - ② 息をとめて、ゴックンと飲み込む
  - ③ ゆっくり息を吐く
  - ④ 休む
- ①～④を3回繰り返す

## 口を元気にするワンポイント

ごえんせいはいえん

### 誤嚥性肺炎とは…?

高齢になると…

口の中の  
細菌が増える

飲み込みの力が  
弱って気管に入り  
やすい(誤嚥)

体の力が  
弱ると…

肺炎を  
おこす!

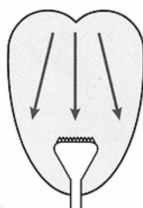
### 高齢者に多い誤嚥性肺炎!

口の中を清潔に保ち、飲み込む力をつけることで  
誤嚥性肺炎を予防できます!

肺炎になって寝込んでい  
ると体力が落ちて、寝たき  
りの原因になることも…

### お口をきれいにしよう!!

1. 夜寝る前は必ず、歯・入れ歯をきれいにする
2. 舌もきれいにする



- ・力を入れずに奥から手前に優しく動かす
- ・やわらかいハブラシか舌ブラシを使用する

何でも相談できる  
かかりつけ歯科医  
をもつと安心です。



# かみかみ百歳体操

## 口の元気はおいしく食べ、 会話を楽しむために大切です!

日頃の口の手入れや歯医者さんを受診することと合わせて、  
かみかみ百歳体操で口を元気にし、おいしく食べ、人とお  
しゃべりを楽しむ生活を送りましょう。

### かみかみ百歳体操は どんな体操?

食べる力や飲み込む力をつけ  
るための体操で、イスに座って  
口の周りや舌を動かします。

### 体操すると どうなるの?

まず、唾液がよく出るようになり  
ます。唾液が出ると、口の中が清  
潔に保たれ、食べることや飲み込  
むことが楽になります。また、口  
の周りに力がつくので、食べこぼ  
しやむせることが改善されます。

### いつやれば効果的?

いつでもかまいませんが、食事  
の前におこなうと口の準備運  
動になりむせることの予防にな  
ります。週1回以上、「いきいき  
百歳体操」と合わせておこなう  
とより効果的です。

### ～参加者の声～

食べこぼしが  
なくなった

食欲が増した!

言葉が話し  
やすくなった

などなど喜びの声が  
届いています

食事がおいしく  
なった



### ●お問い合わせ先●

高知市健康福祉部高齢者支援課

〒780-8571 高知県高知市本町5丁目1番45号

電話：088(823)4014 FAX：088(823)9434

# よく噛んで、おいしく食べよう! 「かみかみ体操」

## かみ百歳 かみ体操

### 1 深呼吸 (3回)

### 2 首のストレッチ (各1回)

**後ろに振り返る (左右とも)**

ゆっくり後ろへ振り返ります  
はじめに右から10秒間しっかり伸ばします  
左も同様に

**首を左右に傾ける**

ゆっくり首を傾けます  
はじめに右から10秒間しっかり伸ばします  
左も同様に

**首を前に倒す**

首をゆっくり前に倒します  
10秒間しっかり伸ばします

**下を向き左右に首を回す**

下を向きゆっくり首を回します  
はじめに右から10秒間しっかり伸ばします  
左も同様に

### 3 肩の運動

**肩を左右に倒す**  
(各1回)

右からゆっくり肩を倒します  
10秒間しっかり伸ばします  
左も同様に

**肩の上下運動**  
(2回)

1・2・3・4でゆっくり肩を上げて  
5・6・7・8で下におろします

### 4 口の開閉と舌のトレーニング (3回繰り返す)

1・2・3・4 → 5・6・7・8

「ア」とゆっくり大きく口を開けた後  
「ン」と口を閉じる

### 5 口の開閉と頬、首のトレーニング (3回繰り返す)

1・2・3・4 → 5・6・7・8 → 2・2・3・4

噛みながら「イー」と口角を左右に広げる

「アー」と口を開ける

「エー」と舌の両側に力を入れる

5・6・7・8で休み  
※手で顎やこめかみの筋肉が、ふくらんでいるか確認する

5・6・7・8 → 3・2・3・4

「イー」と噛みしめる

そのまま「ウー」と唇をすぼめる

### 6 舌のトレーニング (3回繰り返す)

#### ① 口を開けて舌を動かす体操

- ① 口を大きく開ける
- ② 舌を前へ出す
- ③ 舌を上へ
- ④ 舌を下へ
- ⑤ 右の口角を舌でさわる
- ⑥ 左の口角を舌でさわる

#### ② 口を閉じて舌を動かす体操

- ① 上唇の内側を舌先で強く押す
- ② 下唇の内側を舌先で強く押す
- ③ 右をぐるぐる
- ④ 左をぐるぐる
- ⑤ 右から上を回って左へ下を回って右へ
- ⑥ 逆回りで下を回って左へ上を回って右へ
- ⑦ 右をぐっと押す
- ⑧ 左をぐっと押す

頬の内側を舌の先で円をかくように動かす

歯ぐきと唇の境目を回す

頬の内側を舌の先で押す