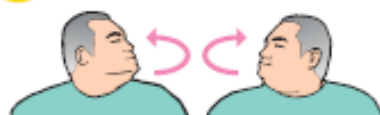


よく噛んで、おいしく食べよう! 「ガミガミ体操」 ガミガミ百歳体操

1 深呼吸 (3回)

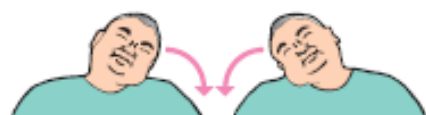


2 首のストレッチ (各1回)



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
左も同様に



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

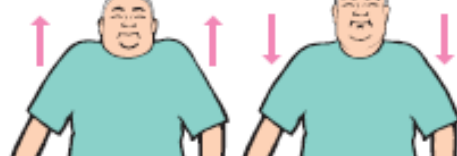
3 肩の運動



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

肩を左右に倒す

(各1回)

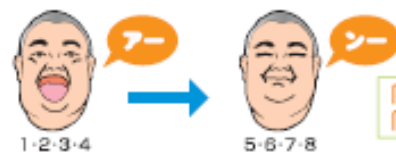


1・2・3・4でゆっくり肩を上げて
5・6・7・8で下におろします

肩の上下運動

(2回)

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

「アー」とゆっくり大きく口を開けた後
「ーン」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

3・2・3・4

5・6・7・8で休み

「イー」と噛みしめる

そのまま「ウー」と舌をすぼめる

※手で頬やこめかみの筋肉が、ふくらんでいるか確認する

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舌をくるくる
④舌をくるくる

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

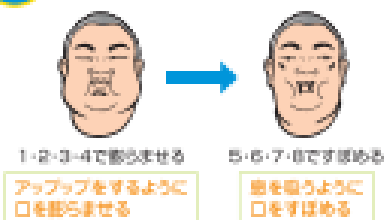
⑦舌をぐっと押す
⑧舌をぐっと押す

唇の内側を舌の先で押す
かくように動かす

歯ぐきと唇の境目を回す

唇の内側を
舌の先で押す

7 口輪筋のトレーニング(3回)



8 発声運動

できるだけ大きな声で
パ、パ、パ、タ、タ、カ、カ、ウ、ウ、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、ゴクタンと飲み込む
 - ③ ゆっくり息を吐く
 - ④ 休憩
- ①～④を3回繰り返す

口を元気にするワンポイント

こまめにやろう

誤嚥性肺炎とは…?



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!

お口をきれいにしよう!!

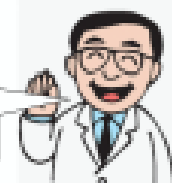
1. 夜寝る前は必ず、歯・入れ歯をきれいにする
2. 舌もきれいにする



- ・力を入れずに歯から手前に優しく動かす
- ・やわらかい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。

～参加者の声～

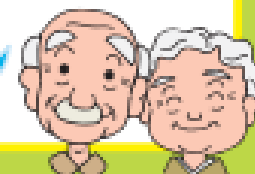
食べこぼし
がなくなった

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



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。

●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