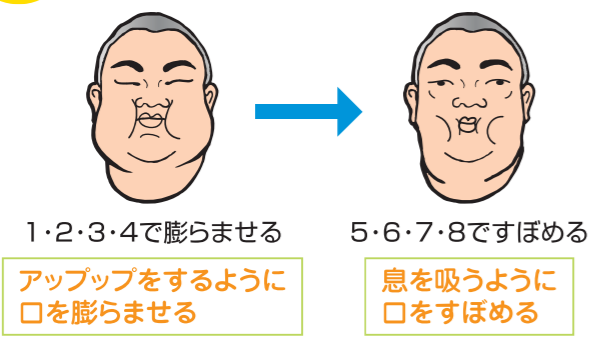


# かみかみ百歳体操

## 7 口輪筋のトレーニング(3回) 8 発声運動



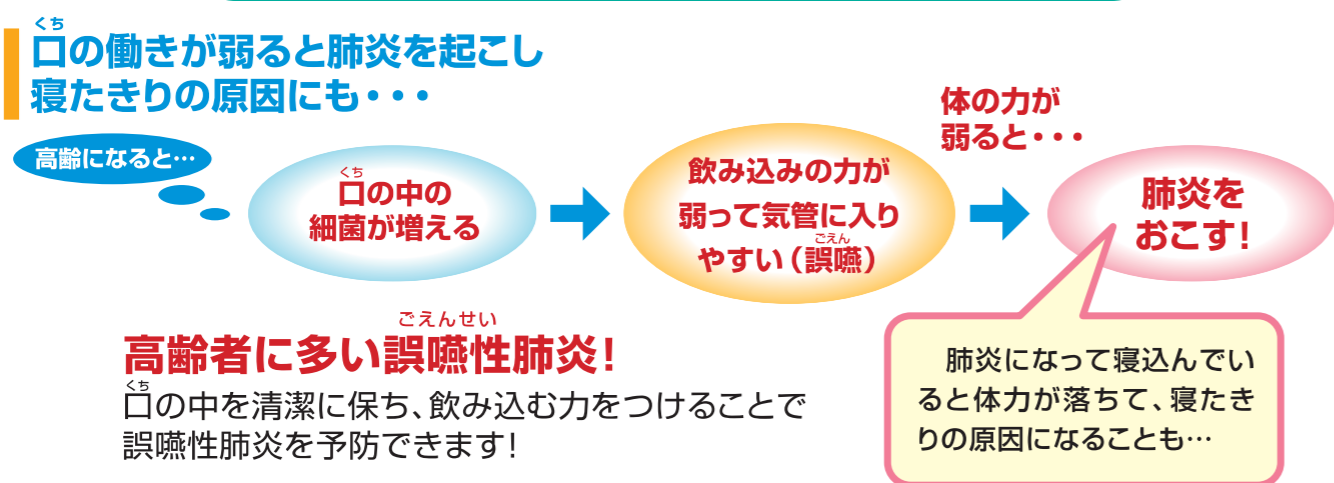
できるだけ大きな声で  
 パ、パ、パ、タ、タ、タ、カ、カ、カ、ラ、ラ、ラ  
 パタカラ、パタカラ、パタカラ  
 5回繰り返す

## 9 飲み込みの練習



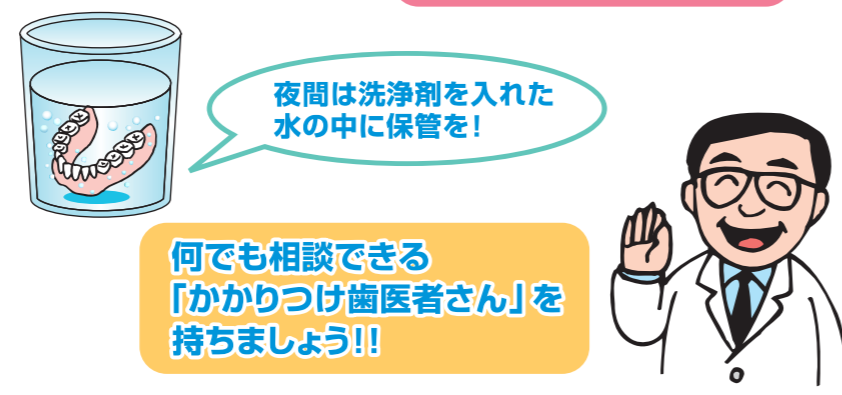
- ① 深呼吸するように、ゆっくり息を吸って
  - ② 息をとめて、ゴックンと飲み込む
  - ③ ゆっくり息を吐く
  - ④ 休む
- ①～④を3回繰り返す

## くち 口を元気にするワンポイント



**肺炎予防は毎日の口の手入れから**

くち 口の手入れの基本は、毎日行う歯みがきです。歯だけでなく舌なども清潔に保ちましょう。肺炎予防のためにも**夕食後、寝る前までの間には必ず**歯みがきやうがいをしっかりしましょう。また、入れ歯を使用されている方は、食後と就寝前の入れ歯洗浄も忘れずに!



くち 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～

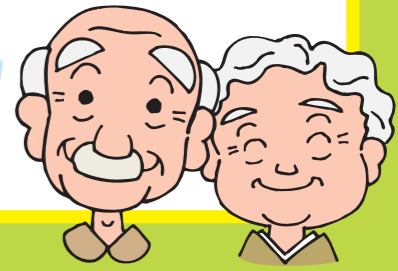
食べこぼしがなくなった

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

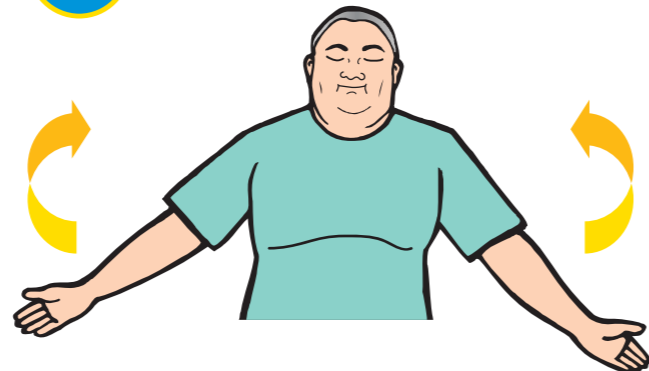


赤磐市版かみかみ百歳体操 (高知市資料提供)

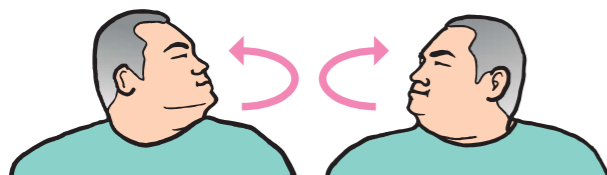
# かみ百歳かみ体操

よく噛んで、おいしく食べよう!  
「かみかみ体操」

## 1 深呼吸 (3回)

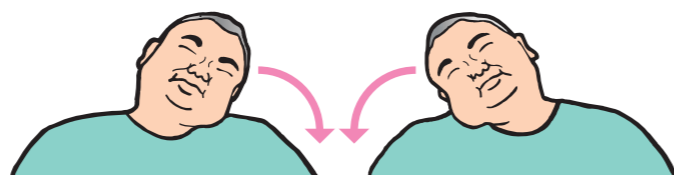


## 2 首のストレッチ (各1回)



### 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



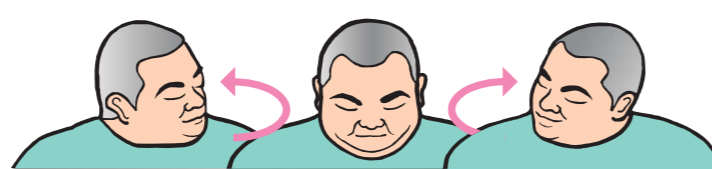
### 首を左右に傾げる

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

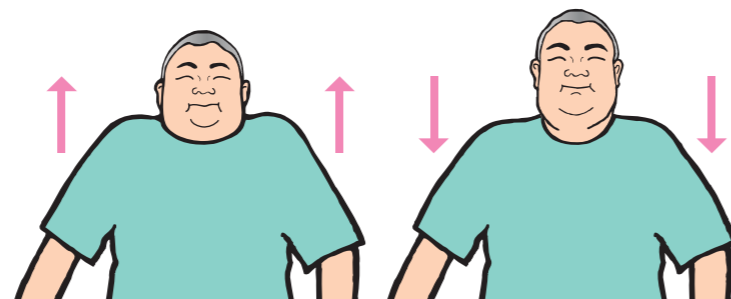
## 3 肩の運動



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)

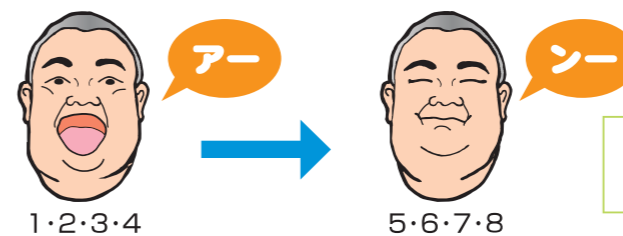


1・2・3・4でゆっくり肩を上げて  
5・6・7・8で下におろします  
左も同様に

### 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)



「アー」とゆっくり大きく口を開けた後  
「ンー」と口を閉じる

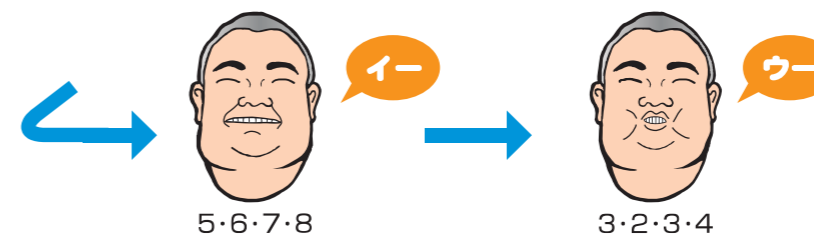
## 5 口の開閉と頬、首のトレーニング (3回繰り返す)



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



「イー」と噛みしめる

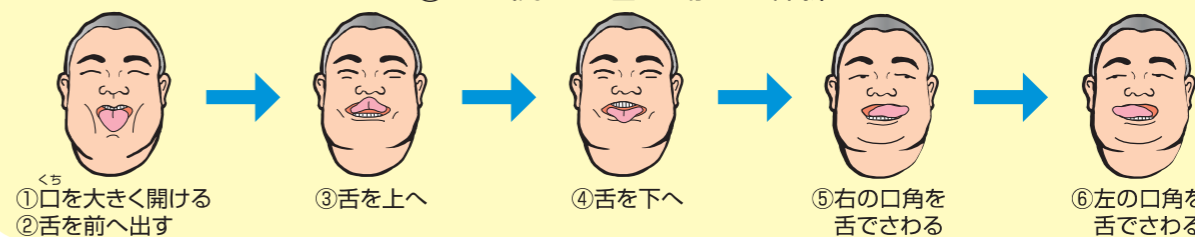
そのまま「ウー」と唇をすぼめる

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

## 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

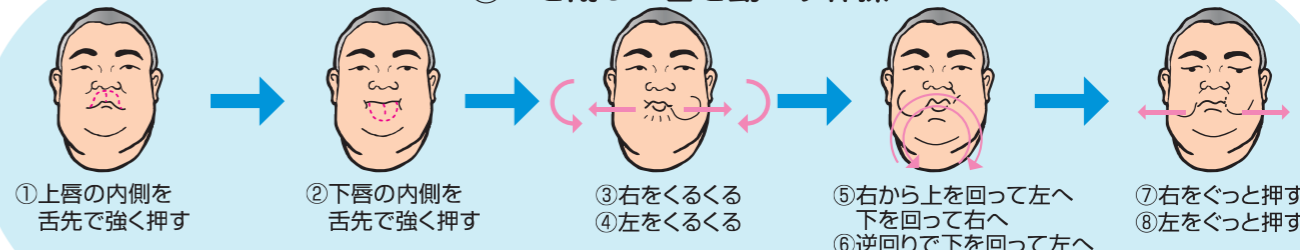
③ 舌を上へ

④ 舌を下へ

⑤ 右の口角を舌でさわ

⑥ 左の口角を舌でさわ

### 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 右をくるくる  
④ 左をくるくる

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 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