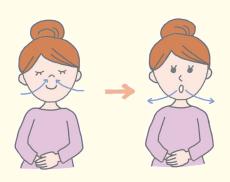
#### 竹原市 介護予防のための

# お口の体操 vol.2

食べる前の準備体操で、むせにくい身体をつくりましょう!

#### ① 深呼吸



椅子にリラックスして腰をかける お腹に手をあてて、鼻から息を吸い、 ゆっくり口から吐く (2~3 回繰り返す)

#### ② 首の体操



首を上下に倒す(2回)



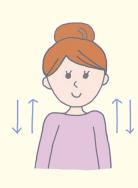
首を左右に向く(2回)



首を左右にゆっくり回す (2回)

## ③ 肩の体操

## ④ 腕の体操



- 肩を後ろから前へ まわす(2回)
- 2 肩を上へあげて ストンと落とす (2回)



両手を挙げて 軽く背伸びをする (2回)

#### ⑤ 口の体操



口を大きく開けて 「あー」(3回)



唇を横に引き 「いー」(3回)

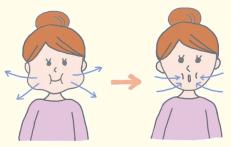


唇をとがらせて 「うー」(3回)



上を向いて 「いーうー」(3回)

#### ⑥ 頬の体操



むせやすい方は 1日3回、食事前に **№** 行いましょう!

頬をふくらませる 頬をすぼめる(2~3回繰り返す)

## ⑦ 舌の体操





舌をぐるっと左右に回す(3回)

#### ⑧ 唾液腺マッサージ



両手を頬に当て、 耳の前を マッサージする (5回)



耳たぶの下も、 同様に マッサージする (5回)



顎の下を 親指で 後ろから前へ 押し上げる (5回)

#### ⑨ 発声練習



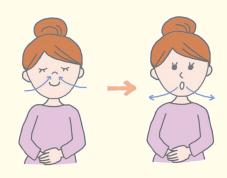
「パパパパパ、タタタタタ、カカカカカ、ララララ」と ゆっくり、はっきり、発声する(3回)

## ⑩ 嚥下(えんげ)おでこ体操





両手をおでこにあて、 頭が動かないように手で 押さえ、おへそを のぞきこむようにする (5秒×3回)



作成: 竹原市健康福祉課 竹原・豊田地区地域歯科衛生士会 イラスト: 高原なつき (2017.06 vol.2 作成)