

目的

額に手を当てる。

深呼吸

目的 呼吸を整える。



おなかが膨らむ ように、鼻から 大きく空気を吸う (腹式呼吸)

お口の揺能維持体操

飲み込みの筋力アップ

無理のない範囲で行う。

直接飲み込みに作用する筋肉を鍛える

利き手で(力が入りやすい方)で、

体はおへそをのぞき込むように

するが、手は額を押して

逆方向へ抵抗を加える。

その状態を5秒保つ

1~2を5回繰り返す

意識する。

トレーニング



おなかが へこむように □をすぼめて 息を吐き出す



1~2を3回繰り返す

首の体操

目的 飲み込みに関する筋肉をリラックスさせる。



呼吸は無理に止めない。 注意めまいなどの症状に注意しながら行う。 首や肩に痛みがある人は無理のない範囲で。





ゆっくり 首を左右に 3回ずつ 回す

2 ゆっくり首を左右に 3回ずつ傾ける

高齢者用

歳をとるとお口周りの筋肉も低下するので 機能を維持する体操を 習慣化させましょう!

> 「た」を 発音する時の 舌の位置

お口の揺能維持体操

舌の筋力アップ トレーニング

飲み込みに関する 目的 舌の筋肉を鍛える

無理のない範囲で行う

お口の機能維持体操

くちびるの筋力アップ

飲み込みに関する くちびるの筋肉を鍛える

注意 無理のない範囲で行う



#甲しているときは、のど74の

あたりに力が入ることを

1 しっかりと上下の くちびるを合わせて できる限り吸い込む

お口は「ん~」の形



2 思いっきり 勢いを付けて □を瞬間に開く

お口は「パッ!」の形

1~2を5回繰り返す



付け根に

少し口を開け、 舌を上顎に 上の歯の「古 強く押しつける。 これを5回繰り返す グッと押しつける

押しつけている間は 口を開けておく!

②の口を開く時は破裂するようなイメー

入れ歯の 正しい



入れ歯をはずし、落として破損したり、排水溝に落とした ◆ りしないように洗面器などを下に置く。水を流しながら、 入れ歯専用のブラシで洗う。歯みがき粉は付けない。



やわらかいところはスポンジ やガーゼでやさしくこする。



片マヒなどがある人は、固定できる 吸盤付ブラシを使えば片手で洗える。



眠るときは、洗った後に水に入れて 保管。3日に1回は入れ歯洗浄剤で 除菌する。



熱湯や漂白剤につけたり、乾燥 させたりするのは、変色や変形の もとになるので避ける。

手足と同じように、 お口まわりの筋肉も衰える! 老化によって、食事をするときに 関係する筋肉も落ちていきます。

- ●食べ物が噛みにくくなった
- ●パサパサしたものが食べにくくなった
- 飲み物がむせやすくなった
- ₩ むせやかすれ声が目立つようになった

しましょう。また、お口は体全体とつながっているのでお口だけをトレーニングするのではなく、生活全体を見直 すことが大切。にしかん みんなのおロケア!『みんなで楽しく ハハハの歯』『○実践編タイトル考えます○』パンフレットも必ず一緒に読みましょう!