

# お口の筋トレで元気な毎日！

## 『筋トレ編』





健康・元気



むせる・食べこぼす



少ししか食べない



やわらかい食事ばかり

口の“ささいな衰え”を放置しておくとな...



滑舌が悪い



口が乾く・口臭がする



自分の歯が少ない



フレイル（虚弱）

病気・要介護

# お口の筋トレで運動機能もアップ



お口の筋トレ



食欲が出る

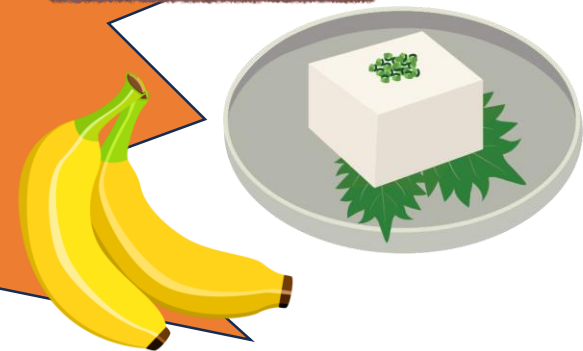
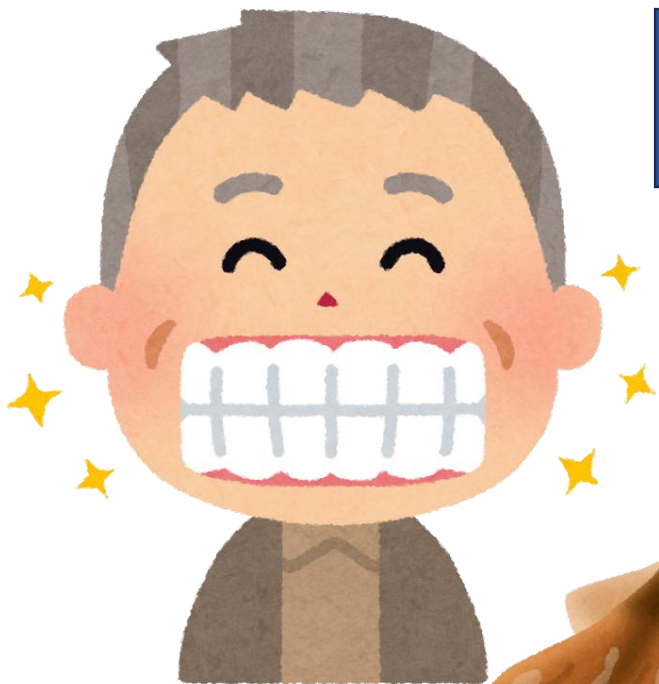


運動機能もアップ

お口の筋トレが運動機能にも影響します！！

奥歯を1本失うと

30~40%  
噛む力が低下



# 奥歯でしっかり噛みしめることが大事です！

1. よく噛めて**安全**に飲み込める
2. 会話（**発音**）がはっきりする
3. 噛むことで**認知症の予防**に役立つ
4. 口の周辺のしわが伸びて**若々しさ**を保つことができる
5. 身体のバランスを良くし**転倒を予防**する



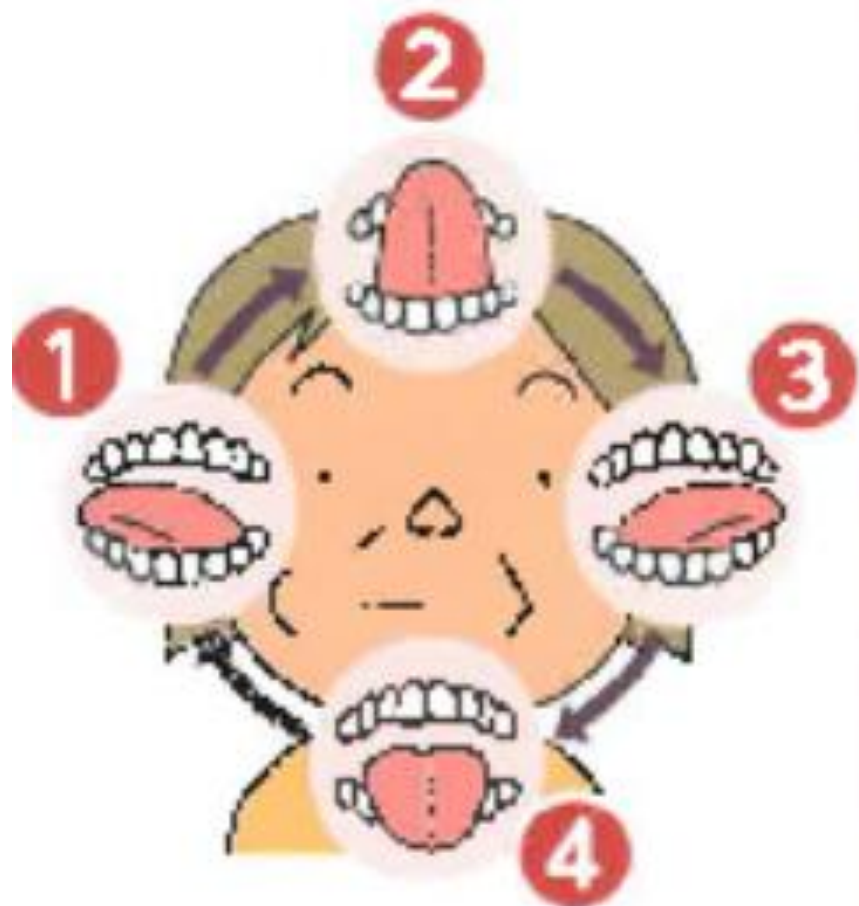
義歯は大事なパートナーです！

# やってみよう！

## 舌ぐるぐる体操

自分のペースで**左右3回ずつ**  
やってみよう！

唇を閉じ、舌の先を片側の頬の内側に強く押しつけながら、ゆっくり大きく。



歯の表面をなめる  
イメージで！

# うがいの効果



口と喉の筋力  
アップ

免疫力  
アップ

生活の質  
アップ

# お口の筋トレ うがい (ブクブクうがい)

上唇側 10回

右側 10回

左側 10回



下唇側 10回

大さじ1杯  
(15ml)  
の水の量



# 毎日の習慣に筋トレうがい

朝起きてすぐ  
のうがい



1日の生活で  
うがいをする  
回数を増やそう

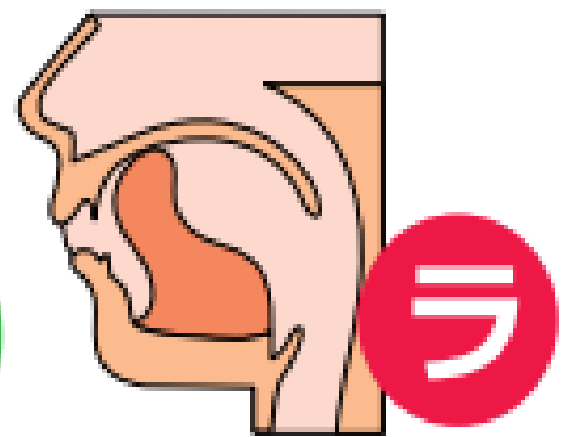
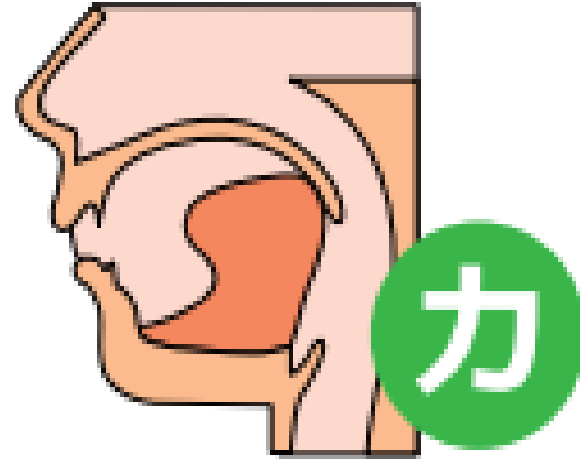
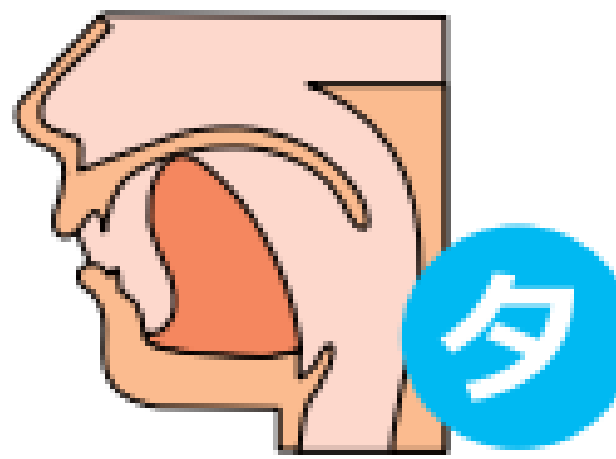
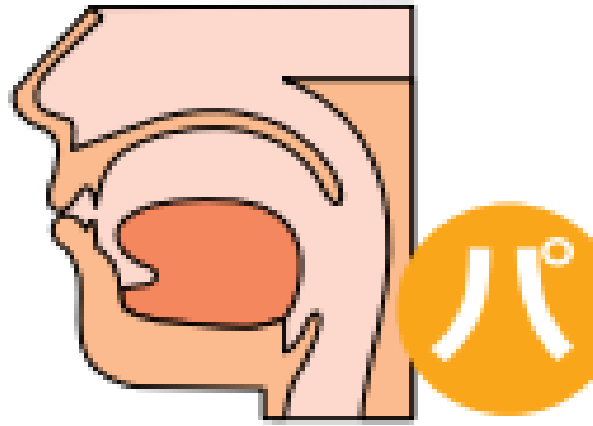
帰宅後のうがい



歯みがき後  
のうがい



# 食事に必要な筋肉を鍛えよう



上下の唇

食べ物の  
取り込み

舌の先

食べ物を  
押しつぶす

舌の奥

飲み込む

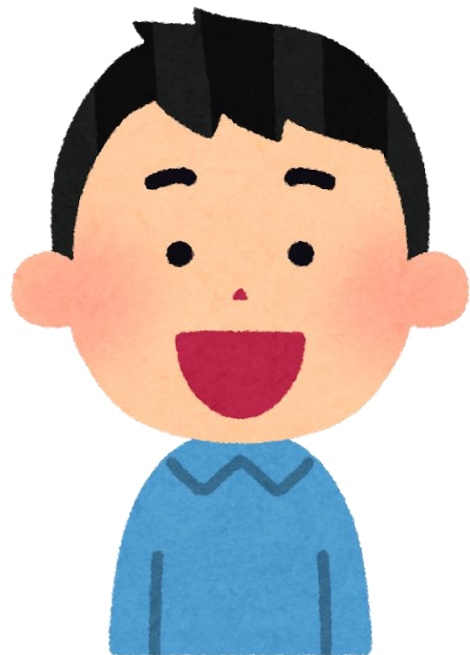
舌全体

食べ物を  
丸める

# パタカラの発声のポイント



①はつきりと  
意識して発声

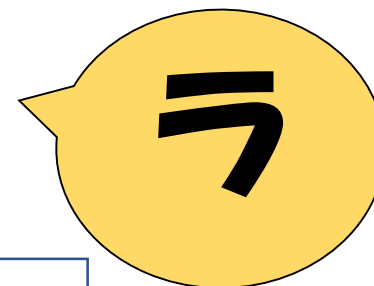
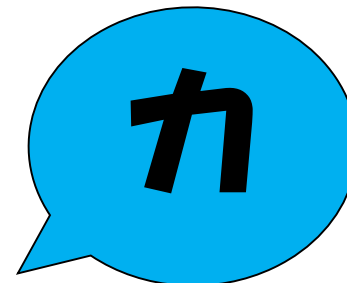
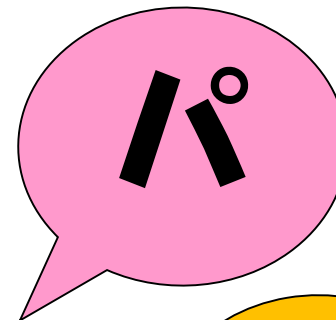
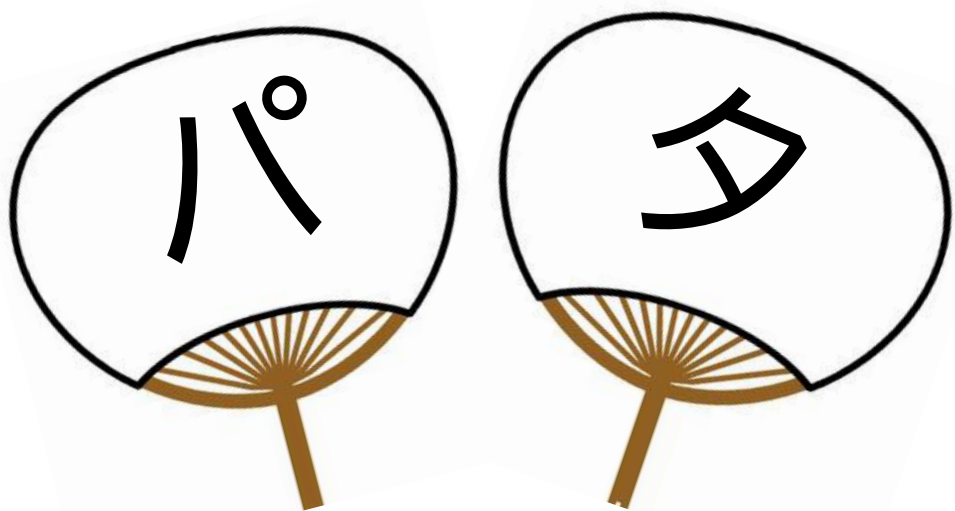


②食事前が効果的



やってみよう！

# 『パタカラ体操』



それぞれ8回  
1日3セット以上

# 運動しながら楽しく実施！

前回し  
パパパパ



後回し  
タタタタ

上伸び  
カカカカ



左右伸び  
ララララ



肩回しや伸びをしながら  
①「パパパパ」②「タタタタ」  
③「カカカカ」④「ララララ」を言う等

# 運動しながら楽しく実施！

パタカラ

パタカラ



その場で足踏みしながら、  
「パタカラ」を連続8回  
言う等

早口言葉にチャレンジ

はっきりと発声して

滑舌も表情もアップ！



レベル1

パンダの たからもの



レベル2

隣の客は よく柿食う客だ





# 発声のやり方を変えてみよう！

易



難

①はじめは、ゆっくり1回

②早く1回

③ゆっくり3回

④早く3回

# レベル1

## パンダの たからもの

- 易  
↓  
難
- ①はじめは、ゆっくり1回
  - ②早く1回
  - ③ゆっくり3回
  - ④早く3回



## レベル2

隣の客は よく柿食う客だ

易



難

①はじめは、ゆっくり1回

②早く1回

③ゆっくり3回

④早く3回



# 生活に取り入れよう！

- 舌ぐるぐる体操
- 筋トレうがい
- パタカラ体操
- 早口言葉にチャレンジ！

