



お口の体操や発声で口腔機能を維持しよう！

新型コロナウイルスの影響により、自宅で過ごすことが増え、人と話す機会が減ってしまった方が多くいるのではないのでしょうか。話す機会が減ると口腔機能の低下が起きます。口腔の衰えが身体の衰えの始まりと言われていています。今回は、今すぐ実践できる口腔機能を維持するための運動をお伝えします。

<口の運動>



できるだけ大きく動かしましょう

① 頬をふくらます・へこます

② 舌を前に出す



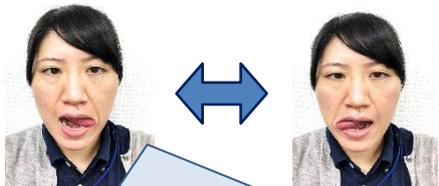
しっかり口を閉じて、
おもいきり頬をふくらませましょう



まっすぐ伸びる様に
意識しましょう

③ 舌を左右に動かす

④ 舌の先で上唇に触れる



舌の先が唇の横にあたるよう
意識しましょう



口を大きく開けて行くと、
難易度が上がります！
ぜひ挑戦を！



それぞれ目標回数 5~10回
最初は少ない数から始めましょう

<発声>



できるだけ口を大きく動かして声をだしましょう

① 『あ・い・う・え・お』

② 『ぱ・た・か・ら』



目標回数 連続5回
息が切れる場合は、回数を少なくしましょう

～ 挑戦！！早口言葉 ～

① なまむぎ なまごめ なまたまご

② となりのきゃくは よくかきくうきゃくだ

③ かえるぴよこぴよこ みぴよこぴよこ あわせてぴよこぴよこ むぴよこぴよこ

最初はゆっくりから始め、
少しずつ早く言いましょ！



食事や水分でむせるなどがある方の中には、口腔機能の低下による可能性があります。食事を美味しく食べるためにも、口腔機能を維持しましょう！