

# お口の周り の筋力アップ

唇や頬の筋力アップをすることは、「食べこぼし」や「発音の衰え」の改善に役立ちます。

## ● あいうべ体操（口の周りの筋力をアップ）

①～④の1セットを、1日30セット目標にしましょう。



①口を「あー」と大きく開く



②口を「いー」と大きく横に広げる

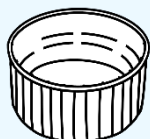


③口を「うー」と強く前に突き出す



④口を「べー」突き出し下に伸ばす

## ● 唇とほほの体操（こうしんへい さりよく口唇閉鎖力をアップ）



① 水 10～20ml  
(ペットボトルキャップ2～4杯)  
を口に含む

② 水を左右上下に動かし、  
20～30 秒間ブクブク  
うがいをする



※歯みがき後でも OK。水がない場合や、むせやすい場合は、空気でブクブクうがいを行う。

ブク  
ブク



会話や歌、口を使う楽器（笛やハーモニカなど）の演奏も「お口の周り」の筋力を高めます。

# かむ力 を元気に

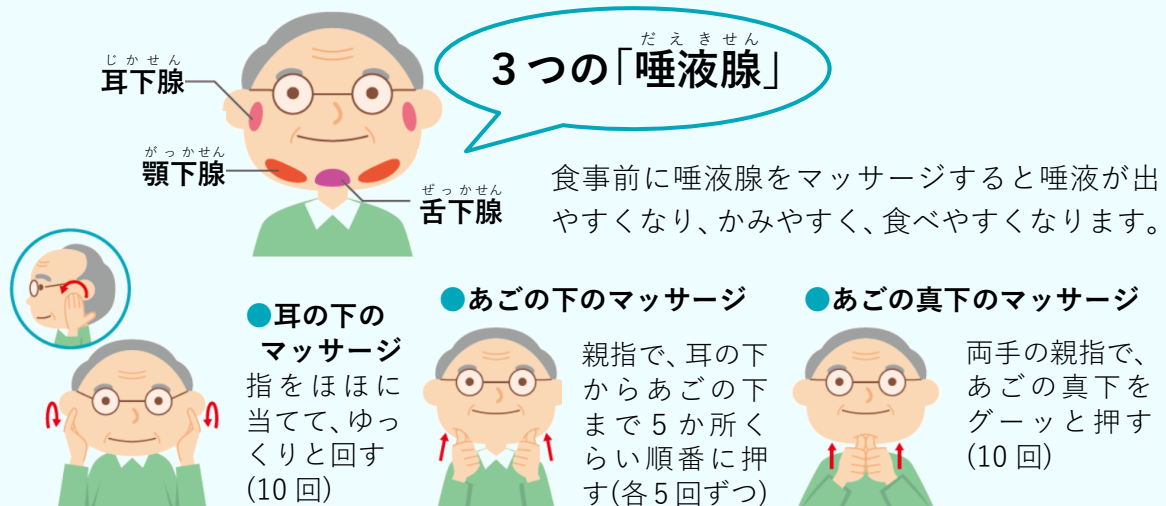
よくかむことによって唾液が増加し、美味しく安全に食べられます。  
また、唾液は口の中を清潔にします。

## ● 舌のストレッチ（よくかみ、良く飲み込めるように）



※舌を出したまま口を閉じ、唾液を飲み込むトレーニングをすると、「むせる」症状などを改善します。

## ● 唾液腺マッサージ（口の渇きを防ぎ、唾液が増加）



ひと口30回以上かむ「嚙ミング30(カミングサンマル)」の習慣を。  
ひと口大をよくかみ、唾液でドロドロにしてから飲み込めば「窒息予防」になります。

# 飲み込みを元気に

飲み込むために必要な筋力をアップすることは、  
食事中の「むせる」などの症状の改善につながります。

## ● 食べる前の準備体操（飲み込む力を元気に）

- 
- ① 息がのどに当たるように強く吸って止め、3つ数えてから吐く
- ② 「**パ**パ**パ**、**タ**タ**タ**、**カ**カ**カ**」と、できるだけたくさん口ずさむ
- ③ 「**ア**〜」と、できるだけたくさん声を出す

オーラル・  
ディアドコキネシス  
～食べて飲み込む機能の評価と訓練～

パ

口唇の  
動きを評価

タ

舌の前方の  
動きを評価

カ

舌の後方の  
動きを評価

## ● ベロ出しゴックン体操

ベロ(舌)を少し出したまま口を閉じ、  
つばを飲み込みます



※ベロをあまり出し過ぎないのがコツ

## ● おでこ体操

- ① 指先を上に向け、手のひらでおでこを押し合うようにします
- ② ①の状態を保ち、おへそをのぞきこみながら5つ数えます

※高血圧の方や首に痛みのある方は避けましょう



食事のときは椅子に深く座り、背筋を伸ばし、よい姿勢で食べましょう。  
体操はやりやすいものを選び、できるだけ毎日続けましょう。