

ふじみん お口ぴんしゃん体操

ふじみ野市
PR大使
「ふじみん」



お口の筋力が維持・向上するのに効果的な体操です。
いつまでも「ぴんぴん」「しゃん」と過ごせるよう、
みなさんと一緒に体操を続けていきましょう。



注意事項

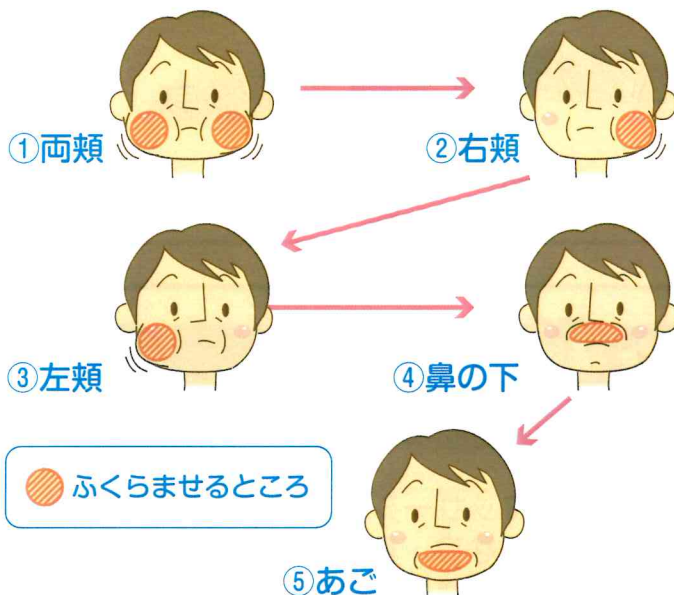
- 無理はしないようにしましょう。
(持病や顎関節症等がある人は医師・歯科医師等に相談しましょう。)
- 実施回数・秒数等は目安です。自分の体調等に合わせた調整しましょう。
- 慣れてきたら、実施回数を少しずつ増やしてみましょう。
- 適宜休みをいれながら実施しましょう。

☆ お口筋力アップ 〈ふくらませ体操〉

鼻と口の境の筋力が鍛えられます。
噛むことや飲み込みの力を高めることが出来ます。

口を閉じて、頬をふくらませます。
①両頬→②右頬→③左頬→④鼻の下
→⑤あごとふくらませていきます。
それぞれ5秒間ずつふくらませ、
①～⑤を3セット行いましょう。

口は閉じて、鼻からしっかり呼吸をしましょう。



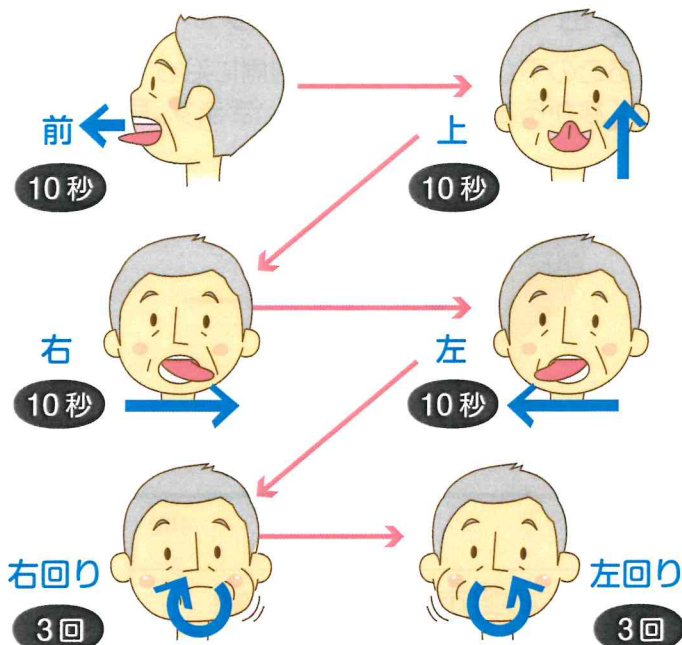
☆ ごっくん力アップ 〈舌体操〉

舌の筋力を鍛えることで、食べ物の
かたまりをつくり、飲み込みやすくし
ます。

食材を味わう力も高まります。

舌を長く出し、
①前→上→右→左の順で
それぞれ10秒間保ちます。
②口の中で右回り→左回りの順で
3回ずつ行います。
①、②を3セット行いましょう。

つばが出たら「ごっくん」と飲み込みます。



★ お口スムーズ 〈パタカラ体操〉

パタカラ体操は食べ物をのどの奥まで運ぶ一連の動作を鍛えるための発音による運動です。

- ①「パパパパパパパ」とできるだけ早く5秒間言い続けます。同様に「タ」「カ」「ラ」も行います。
- ②「パタカラ」「パタカラ」「パタカラ」とはっきりとできるだけ早く5秒間言い続けます。
・口や舌を大きく動かしながらできるだけ大きな声で発音しましょう。



スピードを速くしたり、遅くしたり、変化をつけることも出来ます。

パ くちびるの開け閉めを行う 筋肉を鍛えます

→ 食べ物をこぼさないよう口を閉じて飲み込む動きに関連しています。

タ 舌の先端部分を鍛えます

→ 舌を使って食べ物をとりこみ、口の奥に運ぶ動きに関連しています。

カ 舌の付け根を鍛えます

→ 舌を使ってのどまで運ばれた食べ物を、さらに食道へ運ぶ動きに関連しています。

ラ 舌の左右の部分を鍛えます

→ 口の中に入ってきた食べ物を飲み込む前に、舌の上にまとめる動きに関連しています。

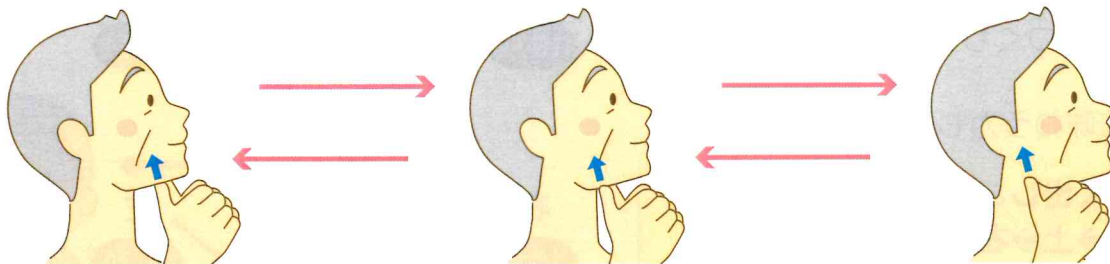
★ だえき唾液力アップ 〈唾液腺マッサージ〉

それぞれ5～10回ずつ
マッサージしましょう。

だえきせん
唾液腺マッサージをすることで唾液が出やすくなり、食べ物が食べやすくなったり、唾液により口内がきれいになります。

2 ぜっかせん がっかせん舌下腺・顎下腺マッサージ

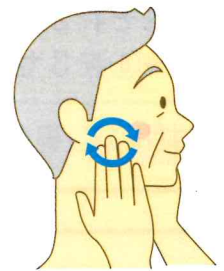
あごの下から、あごの骨の内側に沿って、両手の親指を立ててあて、ツン、ツン、ツンと指の腹を押しあてながら左右の手を広げていきます。耳の下まで押したら、あごの下に戻ります。



舌下腺から顎下腺まで4回位押しながら親指を移動しましょう。

1 じかせん耳下腺マッサージ

手のひらを耳の前にあててゆっくり円を描くようマッサージします。



引用・参考：埼玉県「ご近所型介護予防プログラム集～全体版～」

埼玉県歯科医師会早稲田大学応用健康科学研究室「お口の健康づくり」高齢者版

ふじみ野市役所高齢福祉課
【電話049-262-9038】
《2019年10月発行》