

ふじみ野市がおすすめする

ふじみん お団びんしゃん体操



ふじみ野市
PR大使
『ふじみん』

お団の筋力が維持・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、
みなさんで一緒に体操を続けていきましょう。



注意事項

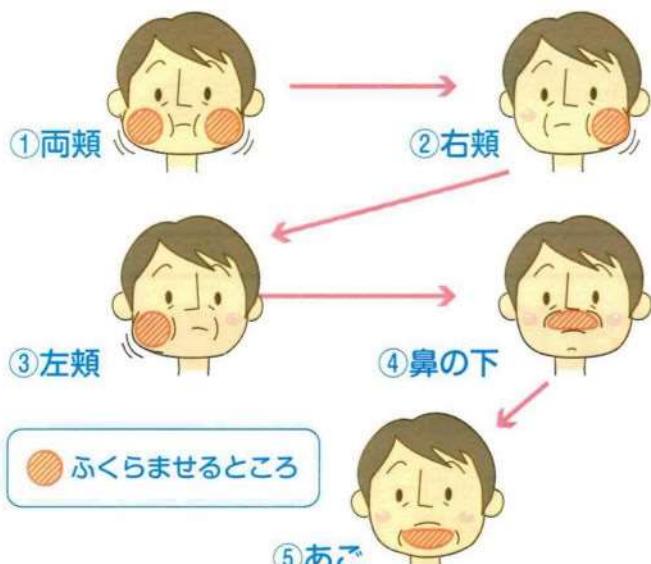
- 無理はしないようにしましょう。
(持病や頸関節症等がある人は医師・歯科医師等に相談しましょう。)
- 実施回数・秒数等は目安です。自分の体調等にあわせて調整しましょう。
- 慣れてきたら、実施回数を少しずつ増やしてみましょう。
- 適宜休みをいれながら実施しましょう。

★ お団筋力アップ 〈ふくらませ体操〉

鼻と団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できます。

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。



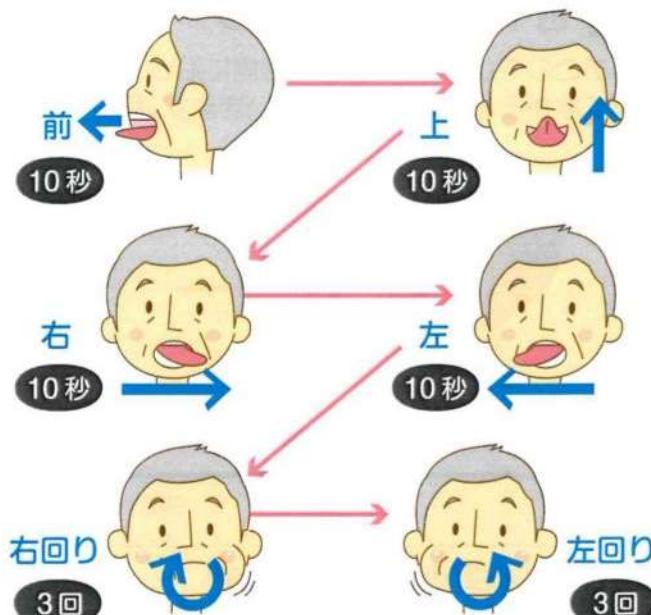
★ ごっくん力アップ 〈舌体操〉

舌の筋力を鍛えることで、食べ物のかたまりをつくり、飲み込みやすくなります。

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。



③ 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「パパパパパパパパ」ができるだけ早く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。



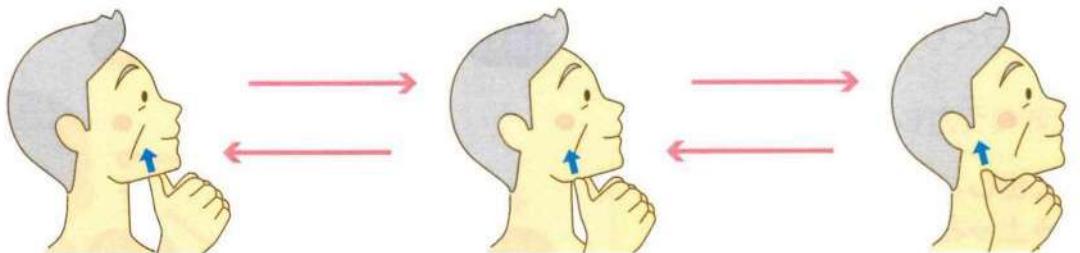
スピードを速くしたり、遅くしたり、変化をつけることも出来ます。

★ だえき 唾液力アップ 〈唾液腺マッサージ〉

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 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。

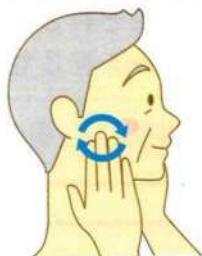


舌下腺から頸下腺まで4回位押しながら親指を移動しましょう。

それぞれ5～10回ずつ
マッサージしましょう。

1 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