

お口の健康は、高齢期の健康に影響します

けんこう 健口体操

おいしく食事をするために 姿勢を正してはじめてみましょう

① 深呼吸



② 肩の上下・左右（3回）

両肩を挙げてすっと力を抜きます。肩を左右に倒します。



③ 首の運動

ゆっくりと首を前後、左右に動かし、その後首をまわします。



④ 唾液腺のマッサージ

1. 耳下腺への刺激

人さし指から小指までの4本の指を頬にあて、上の奥歯のあたりをうしろから前へむかってまわす。（10回）



2. 顎下腺への刺激

親指をあごの骨のやわらかい部分にあて、耳の下からあごの下まで5か所くらいを順番におす。（各5回ずつ）



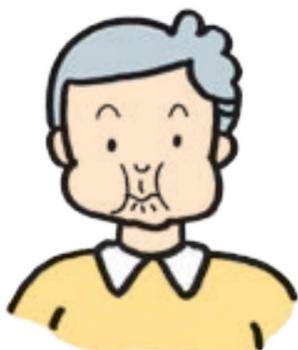
3. 舌下腺への刺激

両指の親指をそろえ、あごのま下から舌をつきあげるようにゆっくりグーッとおす。



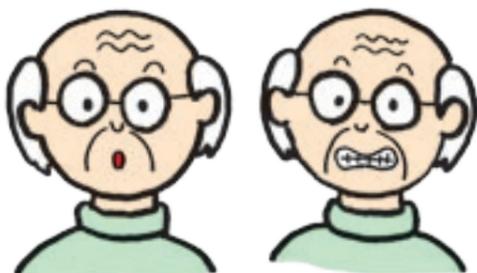
⑤ 頬の膨らまし

（5秒間キープ・3回）



⑥ う・い・う・い体操

（早く5回・ゆっくり5回）



⑦ あーん体操

（早く5回・ゆっくり5回）



⑧ 舌の体操

（上・下5回、左・右5回、ぐるっと右に1回転、左に1回転）



⑨ つばをゴクン



毎日続けると効果的

介護予防でいつまでも自分らしく

今から始めよう介護予防