

6 口の周りの筋力運動

息を止めないように、鼻で呼吸しましょう



1 「1、2、3、4」で、右側の頬をふくらませ
「5、6、7、8」でゆるめます
左側も同様に行います



2 「1、2、3、4」で、アプププするように
口をふくらませ、「5、6、7、8」で、
息を吸うように口をすぼめます
※2回繰り返します

7 発声運動

5回

できるだけ大きな声で
はっきりと発声します

- ・くちびるに力を入れて「パ・パ・パ」
- ・舌の先に力を入れて「タ・タ・タ」
- ・舌の奥に力を入れて「カ・カ・カ」
- ・舌の先をしっかりとあげて「ラ・ラ・ラ」
- ・はっきりと1音ずつ発音して
「パタカラ」「パタカラ」「パタカラ」

8 飲み込みの運動

3回



かみかみプラス

1 舌の筋力運動

3回

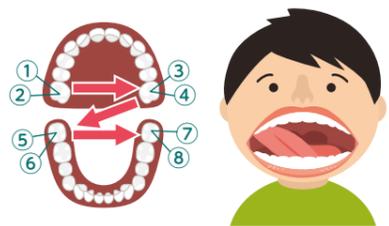
「1、2、3、4、5、6、7、8」で
上あごを舌の先で
思いきり押し8秒間休めます



2 舌のストレッチ

4回

舌で奥歯を触る
「1、2」で左上
「3、4」で右上
「5、6」で左下
「7、8」で右下



3 あごの筋力運動

8回



4 強く息を吐く運動

5回

「1、2、3、4」で
大きく息を吸って、
「5、6、7、8」で
口をすぼめて勢いよく吹く



お疲れ様でした。水分をしっかり摂りましょう。

監修 一般社団法人 大阪府言語聴覚士会 / 公益社団法人 大阪府歯科衛生士会

健康は健口から

吉本新喜劇

かみかみ 百歳体操

大阪市

どんな体操なの？

食べる力や飲み込む力をつけるための体操
です。
イスに座ってお口の周りや舌を動かす体操
です。

いつやればいいの？

いつでもかまいませんが、食事の前に行うと、
お口の準備運動になり、むせることなどの
予防になります。
週1回以上「いきいき百歳体操」と合わせて
行うとより効果的です。

体操するとどうなるの？

まず、唾液（だえき）がよく出るよう
になります。唾液が出ると、口の中が清潔
になり、また、食べることや飲み込むこと
が楽にできるようになります。
さらに、お口の周りの力がつくので、食べ
こぼしやむせが改善し、表情が柔らかく
なったり、しわの防止にも効果があり
ます。



©YOSHIMOTO KOGYO



～定期的な歯科受診で お口の健康を守ろう～

- ・お口のケアができていないと、むし歯や歯周病の原因になり、歯を失い、しっかりかんで食べることが難しくなります。また、お口の歯周病菌が唾液や血液とともに体内に入り込み、肺炎を引き起こしたり、動脈硬化や糖尿病にも影響することがわかってきました。
- ・お口の中で起きているトラブルの早期発見・治療のために、定期的に歯科受診をしましょう。

お問い合わせは

区保健福祉センター

電話:

大阪市福祉局 高齢福祉課
電話:06-6208-9962

はじめよう 介護予防
年・念・健・幸

かみかみ百歳体操

体操をする時は、背筋をしっかりのばしましょう！

・体操はゆっくりと、無理のない範囲で行ってください ・痛くない程度、気持ちのいいところを意識しましょう

準備運動

1 深呼吸

2回

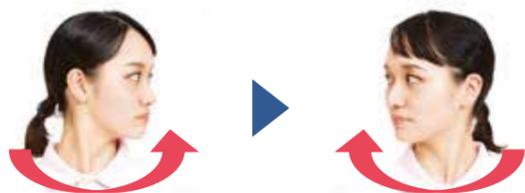
・大きく胸を広げて「1、2、3、4」で息を吸って、「2、2、3、4、5、6、7、8」でゆっくり吐きます



2 首のストレッチ

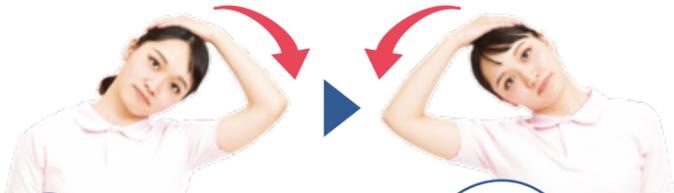
1 ゆっくり後ろに左右に振り返ります

・上半身を正面に向けたまま右から「1、2、3、4」で後ろに振り返り、「5、6、7、8」で戻します
・左も同様に行います



2 首を左右に傾けます

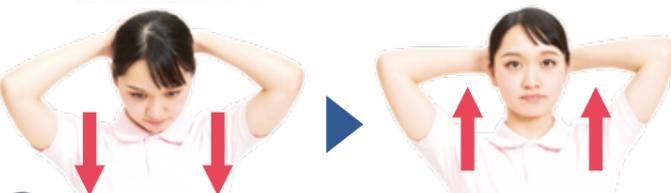
・「1、2、3、4」で右に傾け、「5、6、7、8」で戻します
・左も同様に行います



傾ける方の手を添えるとより効果があります

3 首を前に倒します(2回)

・「1、2、3、4」で首を前に倒し、「5、6、7、8」で戻します



両手を添えるとより筋肉が伸びます

4 下を向いて首をゆっくり左右に振ります

・下を向いて「1、2、3、4」で首を右側に向け、「5、6、7、8」で戻します
・左も同様に行います



3 肩のストレッチ

2回

肩の上下運動

・「1、2」でゆっくり肩を上げて、「3、4」でストンと落とします



4 わき腹のストレッチ

2回

上体を左右に傾けます

・右側から「1、2」で上体を倒し、「3、4」で戻します
・左側も同様に行います



お口の運動

お口の運動をする時は、しっかり声もだしましょう！

1 口とくちびるの運動

3回

・歯をかみしめないようにしましょう



・目と口を大きく開けて ・くちびるをしっかり閉じる

2 口の開閉と頬のストレッチ

5回



1 ・かみしめて口角を左右に

2 ・大きく口を開け目もしっかり開ける

3 ・舌を上歯の裏に強くおしつけて

4 ・かみしめて口角を左右に

5 ・口をすぼめる

3 舌のストレッチ

口を大きく開けましょう

3回



1 ・舌をまっすぐ前に

2 ・舌を上

3 ・舌を下

4 ・右の口角を舌でさわる

5 ・左の口角を舌でさわる

4 舌の筋力運動

3回



1 ・上くちびるの内側を舌先で強く押す

2 ・下くちびるの内側を舌先で強く押す

3 4 ・頬の内側を舌の先で上下に動かす
③右側 上下
④左側 上下

5 6 ・歯ぐきとくちびるの境目を回す
⑤右から上を回って左へ
⑥逆回り

7 8 ・頬の内側を舌の先で押す
⑦右側をぐっと押す
⑧左側をぐっと押す

5 かむ力をつける運動

2回

頬に手を当てて、手のひらで筋肉の動きを感じましょう

「1、2、3、4」で奥歯をかみしめ、「5、6、7、8」でゆるめます



・奥歯をかみしめて

・ゆるめる