

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



- 1 深呼吸するように、ゆっくり息を吸って
- 2 息を一瞬とめる
- 3 ごっくんと飲み込む
- 4 ゆっくり息を吐く

かみかみプラス

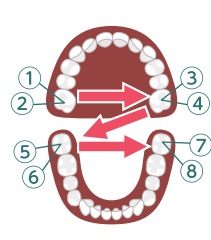
1 舌の筋力運動 3回

「1、2、3、4、5、6、7、8」で
上あごを舌の先で
思いきり押して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



- 1 「1、2」であごで手の甲を思いきり押す
同時に手の甲であごを思いきり押す
- 2 「3、4」で
力を抜いて休む

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。水分をしっかりと摂りましょう。

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。

しわが減った

むせることが
減った

食事がおいしく
感じる

しゃべりやすく
なった

参加者の声

お問い合わせは

区保健福祉センター

電話：

大阪市福祉局 地域包括ケア推進課
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、背筋をしっかりとのばしましょう！

・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のびます

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 れき腹のストレッチ

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と閉じる

2 口の開閉と頬のストレッチ

5回



3 舌のストレッチ

口を大きく開けましょう

3回



4 舌の筋力運動

3回



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