

## 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



## 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

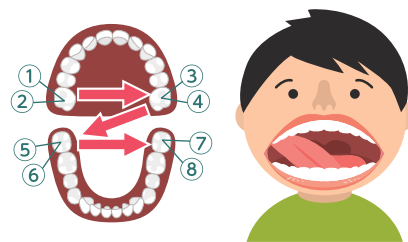
### 1 舌の筋力運動 3回

「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



### 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



・かみしめて口角を左右に

・大きく口を開け目もしっかり開ける

・舌を上歯の裏に強くおしつけて

・かみしめて口角を左右に

・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



・舌をまっすぐ前に

・舌を上

・舌を下

・右の口角を舌でさわる

・左の口角を舌でさわる

### 4 舌の筋力運動

3回



・上くちびるの内側を舌先で強く押す

・下くちびるの内側を舌先で強く押す

・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

・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  
下を回って右へ  
⑥逆回り

・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