

オーラルフレイルを予防する!

お口の体操

オーラルフレイル予防のために、お口の体操が効果的です。
楽しく美味しく安全に食事をして、楽しい毎日をおくりましょう!



準備体操

深呼吸



1. 鼻から大きく吸って止める



2. 口からゆっくり吐き出す

3回
繰り返す

肩の運動



1. 息を吸いながら肩を上げて



2. 吐きながらストンとおろす

3回
繰り返す

首の運動



1. ゆっくり後ろを振り返る(左右とも)



2. ゆっくり首を倒す(左右とも)



3. 前に倒し起こす

4. ゆっくりと左回り右回りに回す



無理のない範囲で
3回
繰り返す

頬の体操

頬を鍛えると噛む力、飲み込む力がアップ!



1. 唇を閉じて頬をふくらませる



2. 息を吸い込み唇を閉じたまま突き出す

5回
繰り返す

口と唇の体操

口の周りの筋肉を鍛えることで、食べこぼしやむせを防ぎます!



1. 唇を横に引く



2. 唇をとがらせる

5回
繰り返す

口を閉じて舌の体操

舌の筋肉を鍛えることで、食べ物を口にまとめ、飲み込みやすくします!



1. 舌で上唇を押す

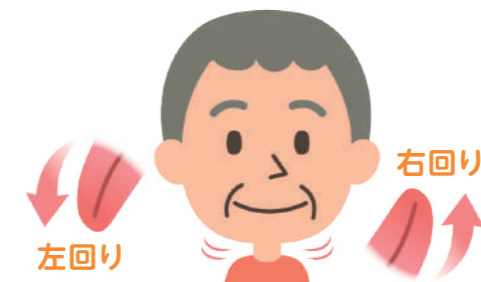


2. 舌で下唇を押す



3. 舌で左右の頬を押す

4. 口唇の内側をなめるように左回り、右回り



最後に
たまった唾液を
ゴックン!

5回
繰り返す