



## 7 口輪筋のトレーニング(3回)

アップアップをするように口を膨らませる

息を吸うように口をすぼめる



① 1・2・3・4で膨らませる。

② 5・6・7・8ですぼめる。

**【効果】**口をしっかり閉じる力がつき、食べこぼしの改善につながります。



## 8 発声運動

できるだけ大きな声で

パ、パ、パ、タ、タ、タ、カ、カ、カ、ラ、ラ、ラ、パタカラ、パタカラ、パタカラ ※5回繰り返す

**【効果】**パ、タ、カ、ラの発声を行うことで、食べたり飲み込む動きにつながります。



## 口を元気にする

## ワンポイント

▶▶ 口の働きが弱ると肺炎を起こし寝たきりの原因にも・・・



高齢になると...

口の中の細菌が増える

飲み込みの力が弱って気管にごえん入りやすい(誤嚥)

体の力が弱ると...

肺炎をおこす!

肺炎になって寝込んでいると体力が落ちて、寝たきりの原因になることも...

▶▶ 高齢者に多い! 誤嚥性肺炎!!

口の中を清潔に保ち、飲み込む力をつけることで誤嚥性肺炎を予防できます!



夜間は洗剤を入れた水の中に保管を!

▶▶ 肺炎の予防は毎日の口の手入れから

口の手入れの基本は、毎日行う歯みがきです。歯だけでなく舌なども清潔に保ちましょう。肺炎予防のためにも夕食後、寝る前までの間には必ず歯みがきやうがいをしっかりしましょう。また、入れ歯を使用されている方は、食後と就寝前の入れ歯洗浄も忘れずに!

何でも相談できる「かかりつけ歯医者さん」を持ちましょう!



体操の後は水分補給をしましょう。かみかみ百歳体操を続けて、いつまでもおいしい食事と楽しい会話のある、いきいきとした生活を送りましょう!

※認知機能の体操「しゃきしゃき百歳体操」にもぜひ取り組んでみましょう!



# がんばれ!! カープ ひろしま百歳体操 かみかみ百歳体操

くち 口の元気はおいしく食べ、会話を楽しむために大切です!

日頃の口の手入れや歯医者さんを受診することと合わせて、かみかみ百歳体操で口を元気にし、おいしく食べ、人とおしゃべりを楽しむ生活を送りましょう!

## かみかみ百歳体操ってどんな体操?

食べる力や飲み込む力をつけるための体操で椅子に座って口の周りや舌を動かします。

言葉が話しやすくなった!

## かみかみ百歳体操をするとどうなるの?

まず、唾液がよく出るようになります。唾液が出ると、口の中が清潔に保たれ、食べることや飲み込むことが楽になります。また、口や喉の周りに力がつくので、食べこぼしや、むせることが改善されます。

食べこぼしがなくなった!

## いつやれば効果的?

いつでもかまいませんが、食事の前に行うと口の準備運動になりむせることの予防になります。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。



※広島市では、平成29年3月にオリジナルDVD「がんばれ!!カープひろしま百歳体操」を作成しました。かみかみ百歳体操が収録されているオリジナルDVDは、広島市内で週1回以上の頻度でいきいき百歳体操を継続(6か月以上)して取り組んでいる地域団体に地域包括支援センターを通じて無料で配付します。

広島市健康福祉局高齢福祉部地域包括ケア推進課

〒730-8586 広島市中区国泰寺町一丁目6番34号  
電話 (082)504-2648 FAX(082)504-2136

広島市  
地域包括  
ケアシステム



# やってみんさい! かみかみ 百歳体操

床にしっかり足をつけて、背筋を伸ばして座りましょう。



## 1 深呼吸(3回)

呼吸と飲み込みは密接に関係しています。

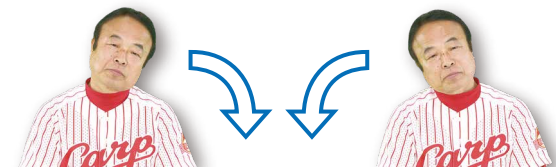
**【効果】**意識しながら吸ったり吐いたりすることで、呼吸をコントロールする力を育てます。

## 2 首のストレッチ(各1回)



### 後ろに振り返る(左右とも)

ゆっくり後ろへ振り返ります。はじめに右から10秒間しっかり伸ばします。左も同様に。



### 首を左右に傾ける

ゆっくり首を傾けます。はじめに右から10秒間しっかり伸ばします。左も同様に。



### 首を前に倒す

首をゆっくり前に倒します。10秒間しっかり伸ばします。



### 下を向き左右に首を回す

下を向きゆっくり首を回します。はじめに右から10秒間しっかり伸ばします。左も同様に。

**【効果】**しっかり伸ばすことで、飲み込みが楽にできるようになります。

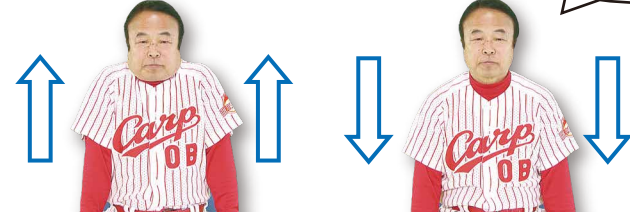
## 3 肩の運動

肩の位置を正しくすることで、舌の力の向上につながります。



### 肩を右に倒す(各1回)

右からゆっくり肩を倒します。10秒間しっかり伸ばします。左も同様に。



### 肩の上下運動(2回)

1・2・3・4でゆっくり肩をあげて、5・6・7・8で下におろします。

**【効果】**舌の力や噛む力の向上につながります。

## 4 口の開閉と舌のトレーニング(3回繰り返す)

「アー」とゆっくり大きく口をあけた後、「ーン」と口を閉じる。

**【効果】**舌の力や噛む力の向上につながります。

## 5 口の開閉と頬、首のトレーニング(3回繰り返す)

① 噛みながら「イー」と口角を左右に広げる。  
② 「アー」と口を開げる。  
③ 「エー」と舌の両面に力を入れる。  
④ 「イー」と噛みしめる。  
⑤ そのまま「ウー」と唇をすぼめる。

**【効果】**口の周りや頬、首の筋力の向上につながり、噛みやすくなります。

※手で顎やこめかみの筋肉がふくらんでいるか確認する

## 6 舌のトレーニング(3回繰り返す)

### ① 口を開けて舌を動かす体操

① 口を大きく開ける。 ② 舌を前へ出す。 ③ 舌を上へ。 ④ 舌を下へ。 ⑤ 右の口角を舌でさわる。 ⑥ 左の口角を舌でさわる。

### ② 口を閉じて舌を動かす体操

頬の内側を舌の先で円をかくように動かす。 歯ぐきと唇の境目を回す。 頬の内側を舌の先でおす。

① 上唇の内側を舌先で強くおす。 ② 下唇の内側を舌先で強くおす。 ③ 右をくるくる。 ④ 左をくるくる。 ⑤ 右から上を回って左へ、下を回って右へ。 ⑥ 逆回りで下を回って左へ、上を回って右へ。

**【効果】**唾液腺が刺激され、唾液が出やすくなります。