

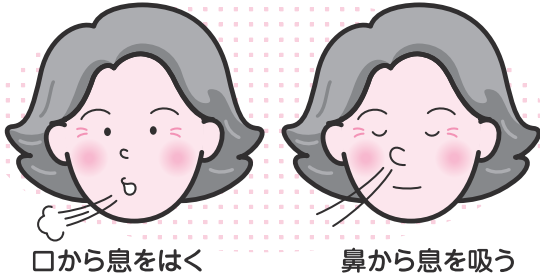


口からはじめる介護予防



くち げん き たい そう お口の元気体操

1 深呼吸



口から息をはく

鼻から息を吸う

2 首の運動

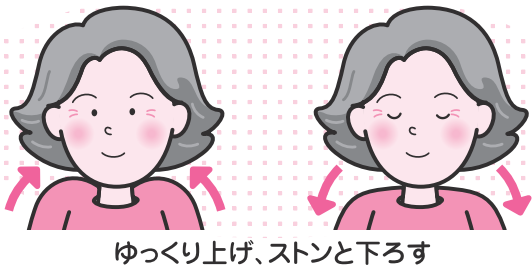


1) 左右を向く

2) 左右に傾ける

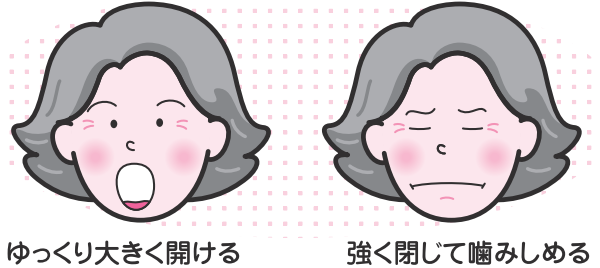
3) 左右に回す

3 肩の運動



ゆっくり上げ、ストンと下ろす

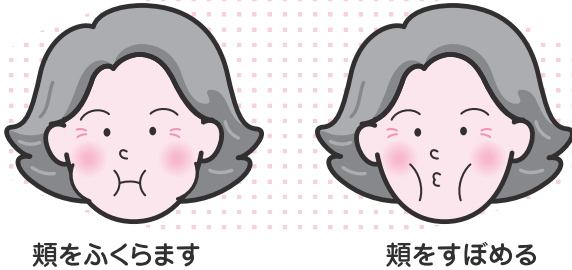
4 あごの運動



ゆっくり大きく開ける

強く閉じて噛みしめる

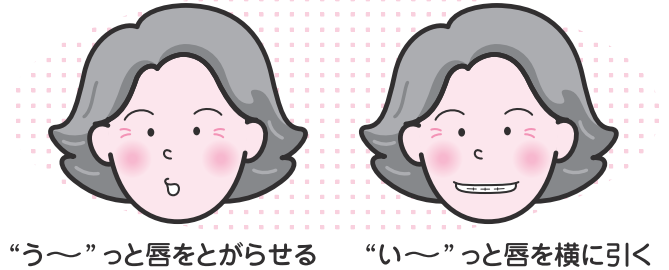
5 頬の運動



頬をふくらます

頬をすぼめる

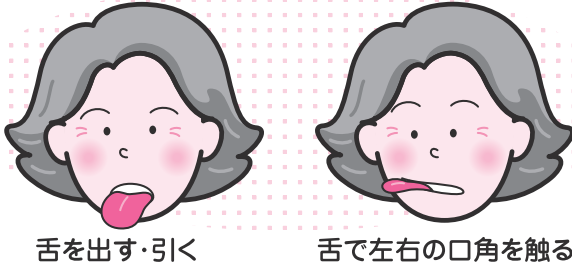
6 くちびるの運動



“うー”と唇をとがらせる

“いー”と唇を横に引く

7 舌の運動



舌を出す・引く

舌で左右の口角を触る

8 唾液腺マッサージ



耳下腺
後ろから
前に回す

顎下腺・舌下腺
顎の内側を押す

9 咳の練習



えへん!と咳き込む

10 息こらえ嚥下



息をすって3秒止める。ごっくんと唾液を飲んで、
ハーと吐く。

11 発音



「あさのあいさつアイウエオアオ」