

☆ はるなヘルスケア体操 ☆

その１．お口の体操

舌や顔の筋肉を鍛えることは、誤嚥（ごえん：食べ物や飲んだ物が肺に入ること）を防ぐために大切です。また顎のたるみを防ぎ、表情が明るく若々しく見えるようになります。簡単にできるお口の体操をいくつかご紹介いたします。音楽などに合わせてリズムを取りながら、挑戦してみましょう。

<早口言葉>

- 

① なまむぎ なまごめ なまたまご
- ② とうきょう とつきよ きよかきよく
- 

③ かえるびよこびよこ みびよこびよこ あわせてびよこびよこ むびよこびよこ
- 

④ すももも ももも もものうち ももも すももも もものうち
- 

⑤ うらにわには にわ にわには にわ にわとりがいる

<言葉体操（北原白秋作五十音「あめんぼあかいな」）>

- 

アメンボ赤いな、ア、イ、ウ、エ、オ 浮き藻に小えびもおよいでる。
- 

柿の木、栗の木、カ、キ、ク、ケ、コ 啄木鳥（きつつき）こつこつ、枯れケヤキ。
- 

大角豆（ささげ）に酢をかけ、サ、シ、ス、セ、ソ その魚 浅瀬で刺しました。
- 

立ちましょラッパで、タ、チ、ツ、テ、ト トテトタッタと飛び立った。
- 

ナメクジのろのろ、ナ、ニ、ヌ、ネ、ノ 納戸にぬめって、なにねばる。
- 

鳩ぼつぼ、ほろほろ、ハ、ヒ、フ、ヘ、ホ 日向のお部屋にや笛を吹く。
- 

蝸牛（まいまい）ねじ巻き、マ、ミ、ム、メ、モ 梅の実落ちても見もしまい。
- 

焼き栗、ゆで栗、ヤ、イ、ユ、エ、ヨ 山田に灯のつく宵の家。
- 

雷鳥は寒かる、ラ、リ、ル、レ、ロ 蓮華が咲いたら、瑠璃の鳥。
- 

わいわい、わっしょい。ワ、イ、ウ、エ、ヲ 植木屋、井戸換え、お祭りだ。

その４．お顔の体操

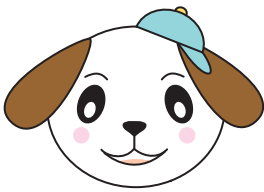
顔の筋肉を活発に働かせることで、生き活きとした表情になり、肌にもハリを与えてくれます。洗顔や歯磨きのついでなどにお顔の体操をしてみましょう。また鏡を見ながら体操すると、筋肉が動く様子がよくわかります。どの筋肉が動いているかを意識しながら、できるだけ大きく動かしてみましょう。

<顔じゃんけん>

- グーの顔



目、口をしっかりと閉じて顔の中心（鼻）に寄せるようにします。
- チョキの顔



口をしっかりと左右に引っばります。「ちー」と声を出すとやりやすいです。
- パーの顔



口と目を上下に大きく開きます。「ばー」と声を出すとやりやすいです。

<声を出して「あいうえお」>

ゆっくりとなるべく大きな動作で、「あーいーうーえーおー」と声を出してみましょう。目も大きく開いたり、ぎゅっと閉じたりしながら、顔の筋肉を意識して動かします。

<顔を伸ばして縮めて>

口をとがらせ、眉毛も目も顔の中心に寄せます。次にぱっと口を大きくあけ、眉毛をなるべく上に、目もぱっちり開いて、全体のパーツをなるべく外側に広げます。

<目玉くるくる体操>

顔を正面に向けたまま、目玉だけを動かします。真上→右上→右→右下→下→左下→左→左上→真上と瞳を動かし、最後に寄り目にします。逆回りも試してみましょう。

<舌出し体操>

口を大きく開き、思いっきり舌を突き出します。首の筋肉も意識しながらやってみましょう。咀嚼筋（そしゃくきん）が鍛えられ、あご関節症の予防になります。



その２．手と舌の体操

肩こりは唾の量を減らし、呼吸を浅くします。肩をたたいて血行をよくしましょう。また舌打ちは元気よく、タン トン とならしましょう。大きな音が元気な舌の証拠です。最初は歌を歌いながら肩をたたきます。難しい人は、最初は歌ってもらって肩たたきから練習し、だんだん、歌・手・舌をならすようにしましょう。

<肩たたき> 西条八十作詞の肩たたきの曲にのって、リズムよく手と舌の運動をしましょう。

- 右手で左の肩を4回たたく 左手で右の肩を4回たたく



かあさん おかたを



たたきましよう

右手で左の肩を2回たたく



タン



トン

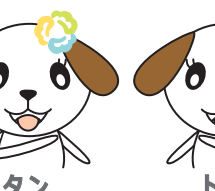
舌でタントンと音を出す
- 左手で右の肩を2回たたく 右手で左の肩を1回 左手で右の肩を1回 拍手を1回



タン



トン



タン



トン

舌でタントンと音を出す

その３．手の体操

手を活発に動かすと、その刺激は脳の多くの部分に伝わります。脳を刺激するためにも手を動かしましょう。

<両手ぐるぐる体操>

- 両足を肩幅に開いて立ち、両腕を肩の高さの前に伸ばします。
- 両手のひらを前に向けてピンと伸ばします。
- 肩から回すように、両手のひらで10センチほどの円を描きます。
- 右回し、左回しを10回ずつ、1日3セット行います。



<羽ばたき体操>

- いすに座り、頭の後ろで両手を組み、腕を左右いっぱいに開きます。
- 次いで、耳の上あたりに手首がくるように両腕を閉じます。
- 再び両腕をいっぱいに開きます。
- 鳥が羽ばたくような感じでできるだけ速く、30回を目安に行いましょう。

