

～口腔体操～

口腔ケアは、「食べる」「話す」など、日常生活に必要な機能維持に密接に関係しています。首のストレッチや口腔周囲筋のマッサージなど、それぞれの動作を行うことで、口やその周囲の運動機能や飲み込みの機能を維持・向上することができます。さあ、リズムに合わせて楽しく口腔体操を始めましょう。

1. 深呼吸 まずは深呼吸から始めましょう。



お腹に手を当てながら
お腹に溜まっている息
を全て口から吐き出す。

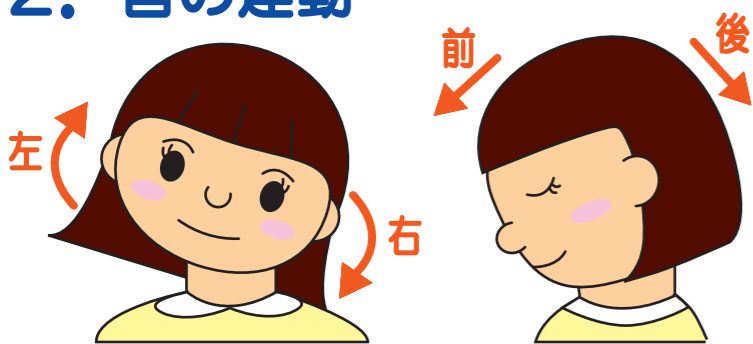
口をすぼめて、ゆっくり息を吐く



鼻から息を吸い込み
お腹にためるように
膨らめます。

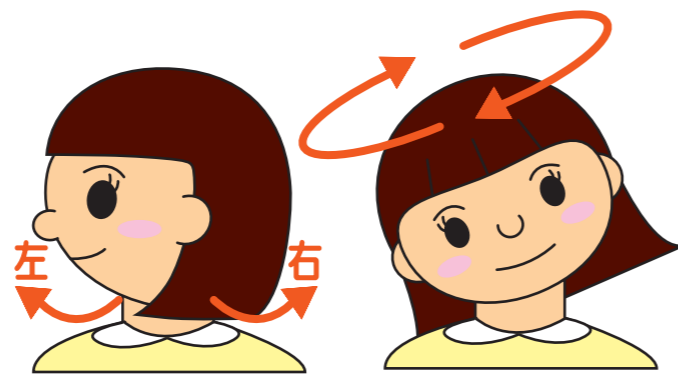
鼻から息を吸う

2. 首の運動



首を左右に10回倒す

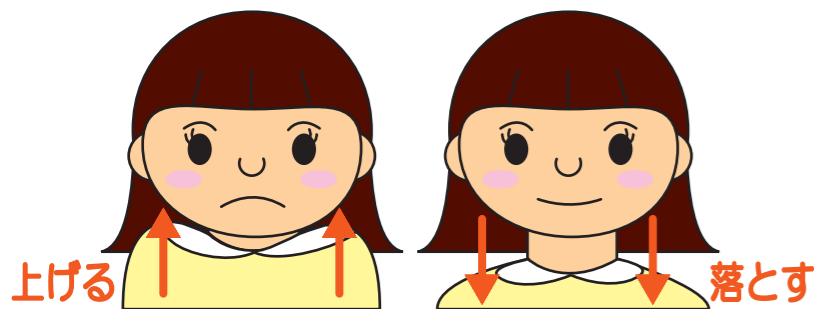
首を前後に10回倒す



左右10回向く

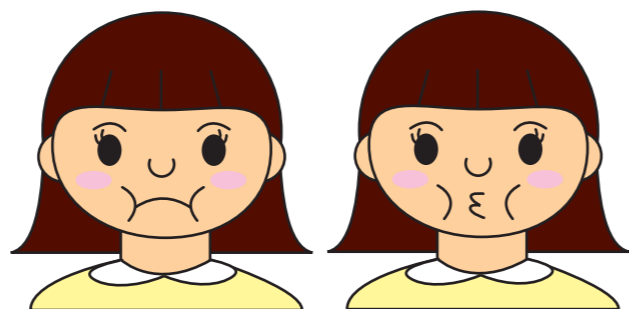
首を左右に大きく
ゆっくり回す

3. 肩の運動



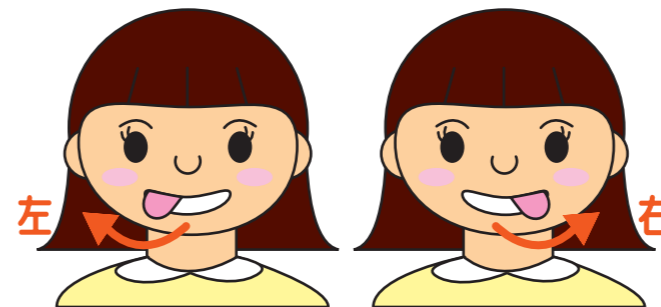
肩をすぼめる様にゆっくり上げて、ストンと落とす

4. 頬の運動

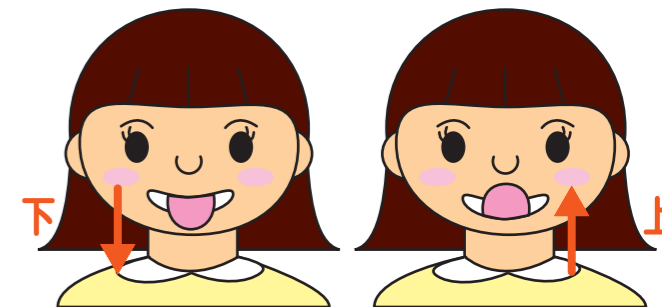


頬を膨らませたり、すぼめたりを5回ほど繰り返す

5. 舌の運動

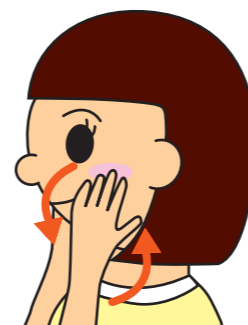


出した舌を左右に動かす 10回ほど

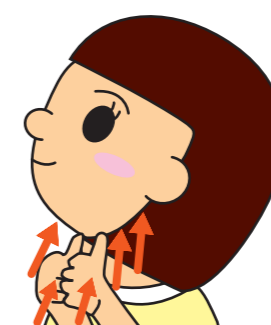


出した舌を上下に動かす 10回ほど

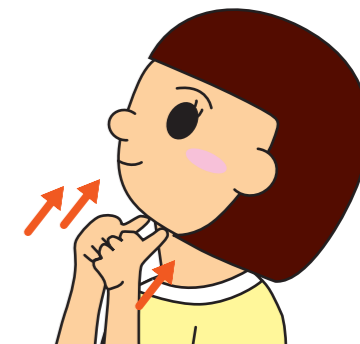
6. 唾液腺マッサージ



両頬に指先をあて、耳の
下から上の奥歯あたりを
円を描くようにマッサー
ジをする。



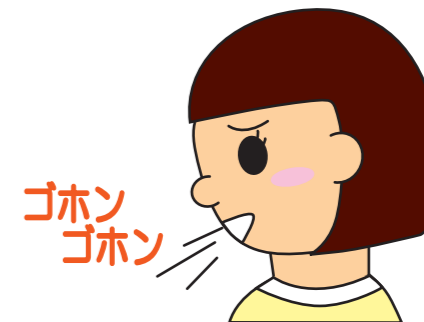
両手の親指で、耳たぶの
下から顎先まで場所をず
らしながら、5カ所指圧
する。



揃えた両手の親指を顎先
に当て、手・指の力をな
るべく多く使い、頭を持
ち上げる。(5回)



溜まった唾液を意識して飲み込む。



咳払いをする。

7. 深呼吸 最後にまた深呼吸をしましょう。



口をすぼめて、ゆっくり息を吐く

お腹に手を当てながら
お腹に溜まっている息
を全て口から吐き出す。



鼻から息を吸う

鼻から息を吸い込み
お腹にためるように
膨らめます。

一つの動作をゆっくりとていねい行いましょう！