



おうちでできる健康づくり

～口腔機能トレーニング～ 唇や頬、舌を鍛えましょう！ No. 2

心身の活力を低下させることのないよう、自宅で、ひとりでもできる「健康づくり」をお伝えします。今回は、口腔機能のトレーニングをご紹介します。
自分のために、高齢のご家族と一緒に活用してください。



口まわりの体操

「あー・いー・うー」と、大きめに口を開いて、発声してみましょう！



(1) 「あー」と口を大きく開く
普段よりも大きめに



(2) 「いー」と口を大きく横に広げる
首に筋が張るくらいまで



(3) 「うー」と口を強く前に突き出す
しっかりと前に突き出します

発音することは、お口周りや舌の筋肉を動かし、唾液が出やすくなり、むせや食べこぼしが少なくなります。それぞれ、5秒ずつ10回繰り返しましょう。



唾液腺マッサージ（顎下腺・耳下腺編）



がっかせん
顎下腺

<顎下腺> 下あごの骨の横の内側
両手の親指で優しくマッサージ



じかせん
耳下腺

<耳下腺> 頬の後ろ側、耳の前の下側
両手の手のひらを使って、優しく
円を描くように回してマッサージ