

恥ずかしい感じもするけど・・・

ここで1句!  
「**変顔**」も みんなですれば  
こわくない!

# 吉川市健康づくり“なまらん体操⑥” 吉川歯科医師会の推奨! “なまらん口腔(こうくう)体操”



口も舌も  
大きく動かす  
ことが大事!  
なんたって!

©2010吉川市

## 1. 唾液の出をよくする マッサージ

### 1) 耳下腺(じかせん) マッサージ



指全体で耳の前、上の奥歯のあたりを後ろから前に円をえがくように。

### 2) 顎下腺(がっかせん) マッサージ



親指をアゴの骨の内側の柔らかい部分に当てて、耳の下からアゴの下までを順番に押す。

### 3) 舌下腺(ぜっかせん) マッサージ



両手の親指をそろえて、アゴの下から軽く押す。

#### 効果:

唾液腺(耳下腺・顎下腺・舌下腺)への刺激で、更に唾液がたくさん出るようになります。唾液の働きで乾燥もおさまり、口の中もきれいになって、口内炎等が治りやすくなります。

#### いつするの?:

唾液によって食べ物も飲みやすくなるので、食前に行うと食べられる食品のバラエティも広がります。

## 2. 顔面体操

- 1) 口を大きく開く
- 2) 口を閉じる

ゆっくり、大きく!

あ~



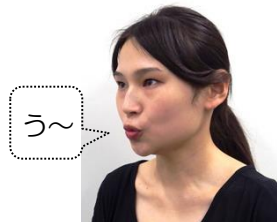
目も閉じます

ん~



### 3) 口をとがらせる

う~



### 4) 口を横に引く

歯が見えるように!

い~



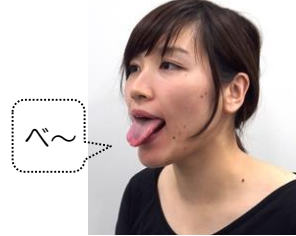
#### 効果:

くちびる、ホホなど顔の筋肉を動かすことで、脳にほどよい刺激が伝わり、筋肉や神経を目覚めさせて表情を豊かにします。また、顔にマヒ等のある場合は、その表情を改善させます。

## 3. 舌の体操(1) (誤嚥予防)

- 1) 舌を前に出す
- 2) 舌で上唇を舐める

べ~



### 3) 舌で口の両端を舐める



#### 効果:

舌の動きや働きが良くなり、言葉をはっきり発音するのに役立ちます。また、唾液も出やすくなります。口を閉じて行う体操は、くちびる、ホホ、アゴの動きも整えます。食前に行いましょう。

## 3. 舌の体操(2) (唾液の出を促進)

- 1) 舌で上唇を押す
- 2) 舌で下唇を押す

### 3) 舌で左右のホホを押す



### 4) 口を閉じたままで、唇の内側を回す(右回り・左回り)



## 4. パタカラ体操(パタカラつづくよ どこまでも)

手拍子 パートカラ パタカーラ	手を頭に パッパッパッ パッパ	手拍子 パートカラ パタカーラ	手を肩に タッタッタ タッター	手拍子 パートカラ パタカーラ	手を腰に カッカッカ カッカー	手拍子 パートカラ パタカーラ	手を膝に ラッラッラ ララー
頭に パタカラ	肩に パート	腰に パタカラ	膝に カーラ	頭に パタカラ	肩に パッタ	腰に カッラ	膝に パー

(下のフレーズを2回繰り返す)

最後に「ハイ!」  
キメ!



©2010吉川市

監修  
田口孝行(埼玉県立大学)  
(理学療法士)  
吉川歯科医師会  
平澤佳代子(東京体育機器株式会社)  
(健康運動指導士)  
吉川市  
いきいき推進課(H29より長寿支援課)  
地域包括支援センター  
社会福祉協議会

平成27年度 文部科学省  
科学研究費助成  
(基盤研究(C):15K01468)