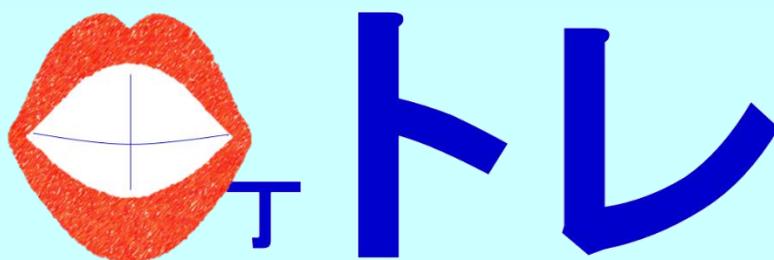


まちだ



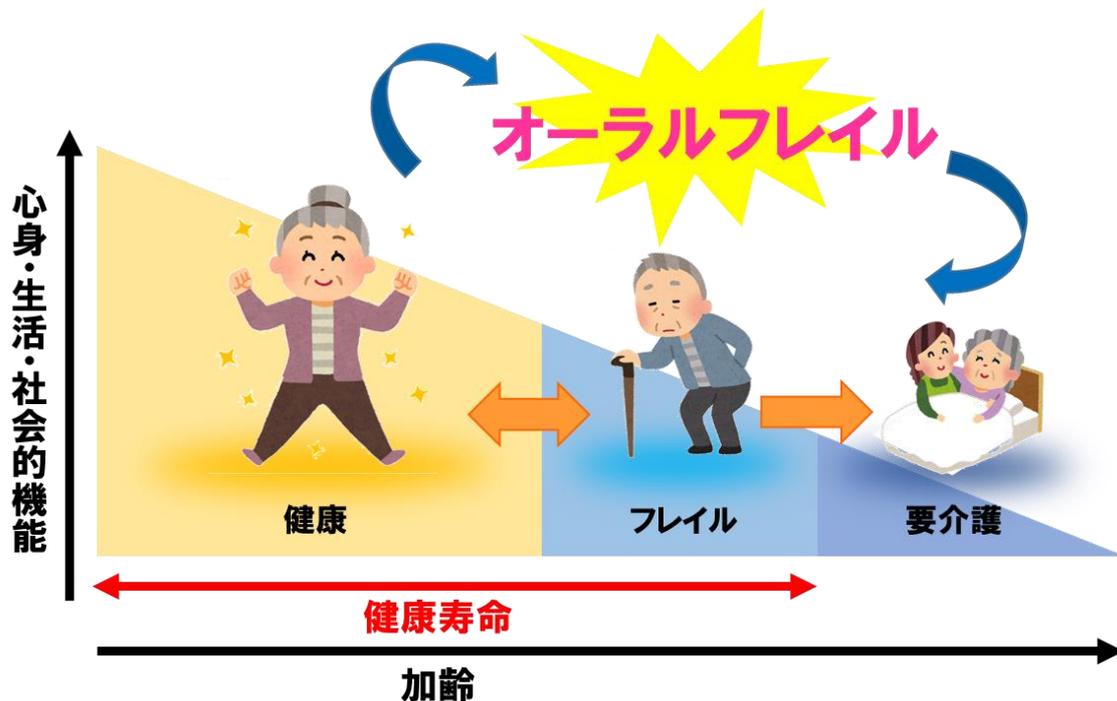
お口を元気にするトレーニング

オーラルフレイルをご存じですか？

オーラルフレイル

口の 衰え

つまり、口の機能の低下や食の偏りなどの「口の衰え」のことです。口の周りの筋肉が衰えると、食べ物が飲み込みにくくなる、むせる、滑舌が悪くなる等の症状が出始めます。



上の図のように「オーラルフレイル」や「フレイル」の状態であれば、「健康」な状態に戻ることは可能です。口周りの筋力は年齢とともに衰えてしまいますが、トレーニングを行うことで衰えを予防することができます。次のページからご紹介している「お口を元気にするトレーニング」を継続し、オーラルフレイルを予防しましょう！

お口を元気にするトレーニング

～トレーニングを行う上でのポイント～

- ①無理せず、1つひとつの動きを丁寧に・しっかりと行いましょう
- ②口の筋肉が動いていることを意識しながら、体操を行いましょう
- ③正しく体操を行うために、初めのうちは鏡を見ながら実施しましょう

～それではトレーニングを行ってみましょう！～（8カウントで行います）

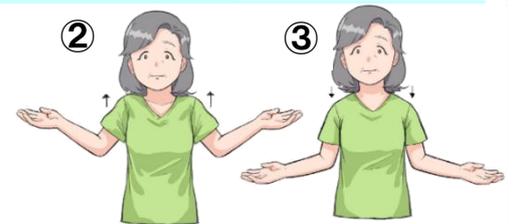
1. 深呼吸 3セット

- ① 肩の力を抜いてリラックスする
- ② 鼻から大きく息を吸って、一度止める
- ③ 口からゆっくりと息を吐く
この時口をすぼめ、肩の力を抜く



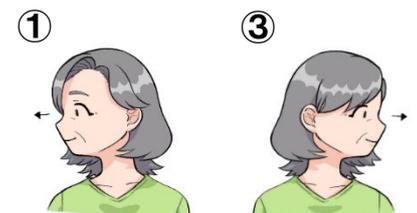
2. 肩の上下運動 3セット

- ① 両手を左右に開く
- ② 「1, 2, 3, 4」で息を吸いながら、
両肩を持ち上げて維持
- ③ 「5, 6, 7, 8」で息を吐きながら両肩を下ろす



3. 首を左右に回す 左右2セットずつ

- ① 「1, 2, 3, 4」でゆっくりと首を左に回す
☆肩より少し後ろに振り向くイメージで
- ② 「5, 6, 7, 8」でゆっくりと首を元の位置に戻す
- ③ 「1, 2, 3, 4」でゆっくりと首を右に回す
- ④ 「5, 6, 7, 8」でゆっくりと首を元の位置に戻す



4. 頬のトレーニング（頬を膨らませる・すぼめる） 5セット

- ① 「1, 2, 3, 4」で頬を思い切り膨らませて維持
- ② 「5, 6, 7, 8」で頬を強く吸い込み、すぼめて維持



5. 口のトレーニング（「イ」「ウ」） 10セット

- ① 「1, 2, 3, 4」で口を「イ」の形にして維持
- ② 「5, 6, 7, 8」で口を「ウ」の形にして維持



6. 開口トレーニング 5セット

<注意！>口を大きく開けた時に違和感がある方は、控えてください

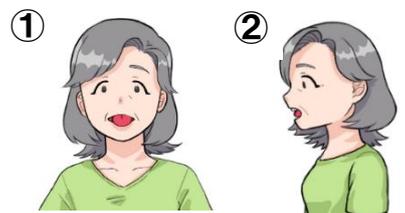
- ① 初めの8カウントで口を大きく開けて維持
- ② 次の8カウントで休憩

☆口を開ける際に負荷をかけるために、顎の下を親指で抑える方法も効果的です！



7. 舌のトレーニング（舌を突き出す・引っ込める） 5セット

- ① 初めの8カウントで舌を大きく前に出して維持
- ② 次の8カウントで舌をできるだけ引っ込めて維持



8. 舌のトレーニング（舌を左右に動かす） 4セット（ゆっくり2回・速く2回）

- ① 初めの8カウントで舌を左右の口角にゆっくりとタッチする（2セット）
- ② 次の8カウントで舌を左右の口角に速くタッチする（2セット）



9. 嚥下おでこ体操 3セット

<注意！>頸椎に症状がある方や高血圧の方は、控えてください

- ① 額に手を当てて、額に抵抗を加える
- ② 初めの8カウントで、おへそを覗き込むように強く下を向いて維持
- ③ 次の8カウントで元の姿勢に戻り、休憩



10. 深呼吸 3セット

- ① 肩の力を抜いてリラックスする
- ② 鼻から大きく息を吸って、一度止める
- ③ 口からゆっくりと息を吐く
この時口をすぼめ、肩の力を抜く



～これでお口を元気にするトレーニングは終了です。お疲れ様でした！～

パタカラ体操

パタカラ体操は、発音を使ったトレーニングです。

食べ物が飲み込みやすくなる効果もあるので、お食事前に体操を行うことがおすすめです。口周りのどこの筋肉が使われているかを意識しながら行いましょう。

このようなトレーニングの他にも早口言葉に挑戦したり、歌を歌ったりと、普段から口を動かすことが大切です。

1. 唇を動かす体操

①パラソル ぱらぱら
ぱぺぴぷぺぽぱ



2. 舌の先端を動かす体操

②たのしい たこあげ
たてちつてとた



3. 舌の根元（喉の方）を動かす体操

③かにさん かさこそ
かけきくけこか



4. 舌の先端を動かす体操

④らくだい ライオン
られりるれろら



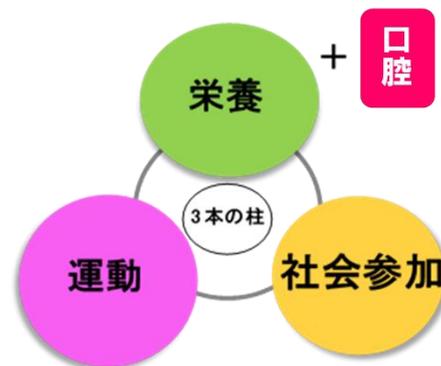
定期的に歯科健診を受けましょう！

健康に長生きするためには、「栄養・運動・社会参加」の3つの柱を維持することが大切です。特に、栄養を摂取するためには噛んだり、飲み込んだりするための口の働きが欠かせません。歯の健康状態や、口周りの筋肉の衰えを把握するためには、半年から1年に1度歯科健診を受診する必要があります。

町田市では、下記の歯科健診を行っております。

- ・18歳～70歳の方を対象とした：「歯科口腔健康診査」
- ・71歳以上の方を対象とした：「高齢者歯科口腔機能健診」

詳細は、町田市のホームページでご確認いただくか、下記の電話番号にお問い合わせください。健康な歯と口を保ち、オーラルフレイルを予防しましょう！



このリーフレットに関するお問い合わせ先：町田市保健所保健予防課

042-725-5414