

家で手軽に

# ゆるトレで フレイル予防

Vol.4 口の体操 かむ・飲み込む力につける

## 口のトレーニング

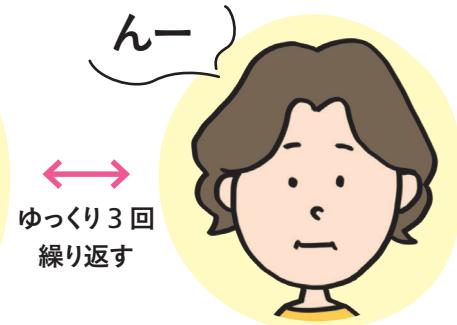
「かたいものが食べづらい」「よくむせる」という人は、口の機能が低下する「オーラルフレイル」かも。体操やマッサージなどトラブル対策を始めましょう。

### 1 あーん一体操

口のまわりや舌の筋力を鍛える体操です。かむ力の向上に効果があります。口を開くとき無理をしないこと。



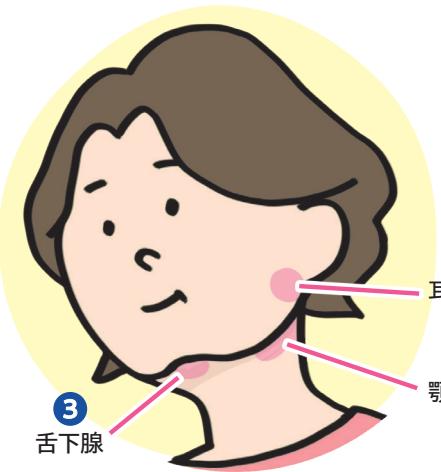
大きく口を開けて  
「あー」と声を出す。



口を閉じて舌を上あごに  
押し付け「んー」と発声する。

### 2 唾液腺マッサージ

3つの唾液腺を刺激して、唾液の分泌を促します。唾液の働きにより、食べ物を飲み込みやすくなります。



#### 1 耳下腺 マッサージ



耳の前（上の奥歯あたり）に指先を当て、やさしく円を描くようにマッサージする。

#### 2 頸下腺 マッサージ



各ポイント  
を5回

#### 3 舌下腺 マッサージ



ゆっくり  
5回

口まわりのおとろえに気づいたら、対策の始めどき。今回紹介した体操やマッサージは簡単なものなので、ぜひ食前に取り入れてみてください。食べ物をかんだり飲み込んだりしやすくなります。年末年始のごちそうをおいしく食べるためには、今から続けてみてください。



歯科衛生士  
白部 麻樹先生

東京都健康長寿医療センター研究所研究員。口腔機能の研究に取り組んでいます。