

家で手軽に

Vol.16 口の体操

食事を楽しく、安全に

ゆるトレで
フレイル予防

飲み込む力を高める体操

「むせる」「飲み込みづらい」と感じることはありませんか？ スムーズに飲み込めると食事が楽しくなり、誤嚥（ごえん）の予防にもつながります。

食べる動作は口だけでなく、舌やのどなど、さまざまな器官を使います。なので、動きやすいように首まわりをリラックスさせるストレッチと、のどや口の筋力を維持する体操にチャレンジしましょう。唾液の分泌も促されるので、食事の前に行うのがおすすめです。



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

STEP

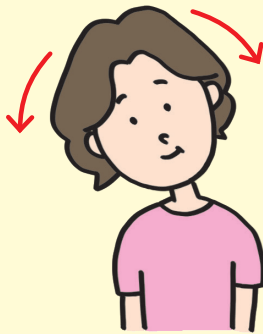
1 まずはリラックス

首のストレッチ

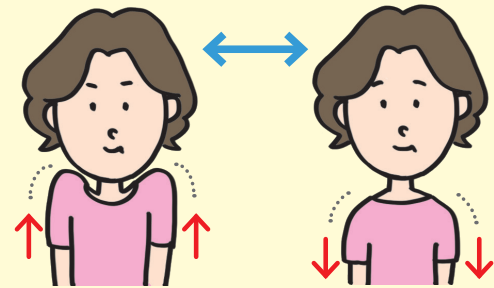
頭をゆっくり右に傾け、左の首筋が伸びていることを意識しながら約5秒キープする。頭を戻して、反対側も同様に行う。

※痛みがある場合は、無理のない範囲で行ってください。

5回



肩のストレッチ



- ① 息を吸いながら両肩をゆっくりと持ち上げる。
- ② 息を吐きながら力を抜いて肩を下ろす。

10回

STEP

2 のどや口の筋肉を鍛える

ごっくん体操

飲み込む動きを意識的にを行い、「むせ」の防止につなげます。

ゆっくり息を吸い、呼吸を止めて唾液をゴクンと飲み込む。ゆっくり息を吐く。

※唾液は少量でもOK。唾液が出にくい場合は、体操の前に舌をぐるぐると動かしましょう。

3回



パタカラ体操

口まわりのさまざまな筋肉を鍛え、唾液の分泌も促します。



パ タ カ ラ

大きな声で「パ、タ、カ、ラ、パンダのたからもの」と発声する。

3回