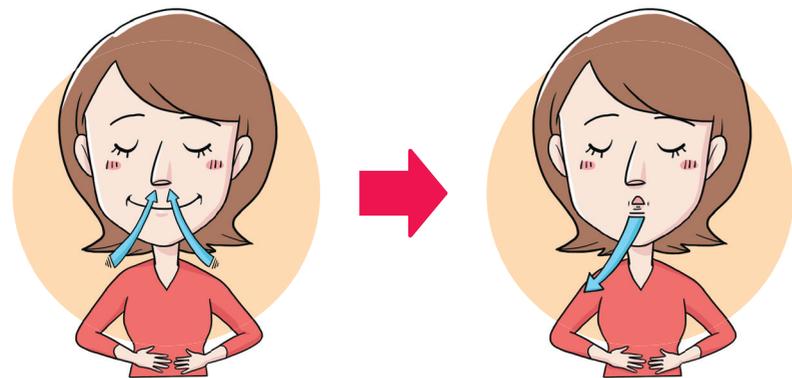


STEP
7

最後に呼吸を整えたら、
今日も健口（けんこう）に過ごしましょう



おなかに手をあてて、おなか
が膨らむようにしながら鼻か
ら息を吸い込みます。

口をすぼめて、ゆっくりと息
を吐き、おなかがへこむよう
にします。



～お口の寝たきり予防～
健口体操をしましょう

2021年10月

発行

滋賀県健康医療福祉部

〒520-8577 大津市京町四丁目1番1号

TEL:077-528-3651 FAX:077-528-4857

禁無断転載

けん たい そう
健口体操を
しましょう!!

～お口の寝たきり予防～

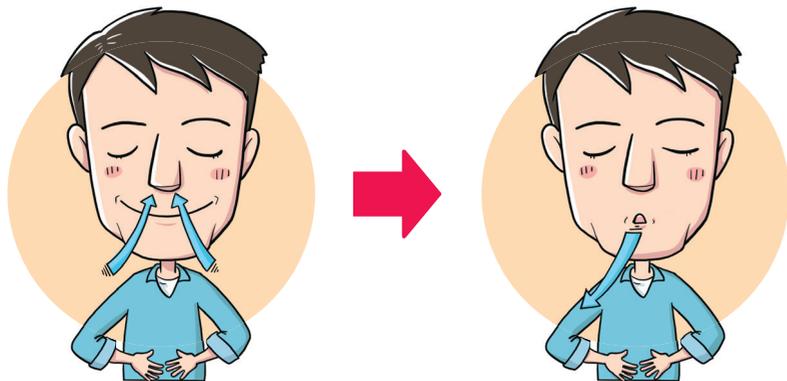


お口は、食べる、話す、呼吸をする、表情を作るなど、いきいきと生活する
ためにたくさんの重要な役割を果たしています。

このお口の機能が低下すると、噛めなくなったり、むせたり、肺炎（誤嚥
性肺炎）を起こすなど、さまざまな問題が起こります。元気でいきいきと
した生活を送るため、健口体操（お口の体操）を行い、舌や頬、唇の動き
をしなやかに保ちましょう。

滋賀県健康医療福祉部

STEP 1 深呼吸から始めます



おなかに手をあてて、おなか
が膨らむようにしながら鼻から
息を吸い込みます。

口をすぼめて、ゆっくりと息
を吐き、おなかがへこむよう
にします。

STEP 2 顔の体操は豊かな表情をつくります



目をしっかり閉じて、唇を
横にひき頬を上げます。

目をぱっちりあけて、口を
思い切り開けます。

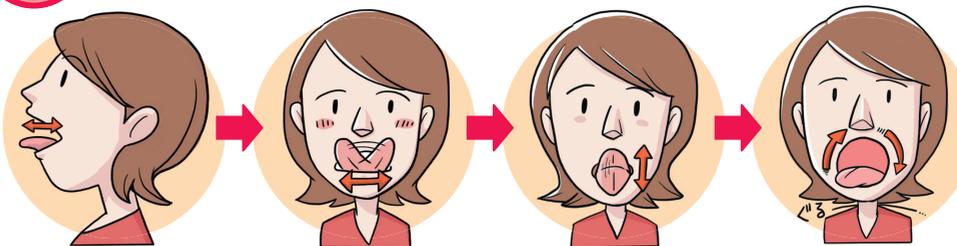
口をしっかりと閉じて、左右
交互に頬を膨らませます。

STEP 3 舌と唇の動きを意識して発声練習



『パ・パ・パ・パ…』『タ・タ・タ・タ…』
『カ・カ・カ・カ…』『ラ・ラ・ラ・ラ…』
を大きく、はっきりと発音します。

STEP 4 お口に引きこもりがちの舌には伸びが必要です



舌を、前後に出し
たり引っ込めたり
します。

舌を前に出し、
左右に動かします。

舌を前に出し、
上下に動かします。

口の周りを舐める
ように、舌をグルー
と回します。

STEP 5 耳の前、下顎角内側、あごの真下にある唾液腺を刺激します
《唾液(つば)を増やして、飲み込みやすくします》



人差し指から小指までの4本
の指を頬に当て、上の奥歯あ
たりを、後ろから前に向かっ
て回します。

親指を顎の骨の内側の柔ら
かい部分に当て、耳の下から
顎の下までゆっくり順番に押
します。

両手の親指を揃えて、あごの
真下から舌を突き上げるよう
に、ゆっくりグーと押します。

STEP 6 スムーズな飲み込みには、肩、首、舌のしなやかさが重要です



頭を大きく左右に傾け、
首を伸ばします。

両肩を上げたり、下げた
りします。

呼吸を整え、唾液を「ごっ
くん」と飲み込みます。