

区民のみなさまへ

私たちは食事をするとき、顔面、特に口の周りにあるたくさんの筋肉を使っています。しかし、年齢と共にこれらの筋肉が衰えていくと、様々な症状がでてきます。

かたいものが
かみにくい

お茶や汁物で
むせやすい

唾液が減って
口が渇きやすい

舌が
動きにくい

お口の体操を続けることでこのような症状が改善すると、口がうるおい、飲み込む力がついていきます。おいしく、楽しく食事ができ、素敵な笑顔で会話を楽しむことにもつながります。



いつまでも、いきいきと自分らしい生活を
送っていただくために、今日から
「ねりま お口すっきり体操」を習慣にしましょう！

「ねりま お口すっきり体操」は、平成 20 年 1 月、下記の方のご協力のもと制作しました。

- 監 修：東京都健康長寿医療センター研究所 副部長 平野 浩彦
- 体 操 創 作：健康運動指導士 原 真奈美
- 作 曲：武蔵野音楽大学作曲学科 准教授 池田 一秀
- ピアノ演奏：武蔵野音楽大学 講師 山本 敦子
- 公益社団法人 練馬区歯科医師会
- ねりま健歯会

(敬称略)

「ねりま お口すっきり体操」の VHS ビデオ・DVD は、練馬区役所健康推進課・保健相談所・区民情報ひろば・図書館で貸出を行っています。

また、区ホームページ（下記アドレス）で動画の再生、ダウンロードができます。

<http://www.city.nerima.tokyo.jp/> 「お口すっきり体操」で

制作・著作
発行・問い合わせ

練馬区
〒176-8501 練馬区豊玉北 6-12-1
練馬区健康部健康推進課
電話 3993-1111 (代)



ねりま



お口すっきり体操

お口のうるおい
のために



飲み込む力を
つけるために

おいしく
食べるために



食事を楽しむ
ために

会話を
楽しむために

素敵な笑顔の
ために

「ねりま お口すっきり体操」は、高齢者の方にいつまでも口からおいしく
食べて、いきいきとした毎日を過ごしていただきたい・・・

そんな思いからできた体操です。

口のまわりの筋肉をストレッチすることで、

「口がうるおい、飲み込む力がついていく」このような実感が得られます。

さあ、さっそく始めましょう。

練馬区

食前に行うと効果があります。イスに座って行いましょう。

1 深呼吸 1回

スー
ハア

イスに深く座り、背筋を伸ばしましょう。鼻から吸って、ゆっくり口からはき出します。

2 頬ふくらませ体操 2回

唇を閉じて頬全体に空気を入れます。左右片方ずつ空気を入れ、膨らませます。

3 舌体操 2回

舌をまっすぐ前方に出します。左右の頬を舌で押します。

4 発声 大きな声ではっきりと

パタカラ

パタカラ⇒パパパ⇒パタカラ⇒タタタ
パタカラ⇒カカカ⇒パタカラ⇒ラララ

パ 上下の唇をしっかり閉じ唇に力を入れて発音します。
効果 唇の筋肉をきたえることができます。

タ 舌の先で上の前歯の裏側の歯ぐきを押して舌の先に力を入れて発音します。
効果 食べ物を押しつぶす力をつけます。

カ 舌の奥に力を入れて発音します。
効果 食べ物を飲み込む力をつけます。

ラ 舌の先をしっかり反らせ、舌の先の上あごにあてて発音します。
効果 食べ物を飲み込むときに、舌の上にとどめる力をつけます。

5 舌体操 2回

舌をまっすぐ前方に出します。左右の頬を舌で押します。

6 唾液腺マッサージ

だえきせん

A 耳下腺のマッサージ じかせん
上の奥歯のあたりを人差し指から小指までの4本で後ろから前へ軽い力で押しながらかわります。

B 顎下腺のマッサージ がっかせん
あごの骨の内側の柔らかい部分を耳の下からあごの下まで、3ヶ所を親指で押します。

C 舌下腺のマッサージ ぜっかせん
あごの真下を親指で押します。

7 肩まわし 2回

指先を肩に添えてひじを内側から外側に大きく回します。

10 肩まわし 2回

指先を肩に添えてひじを内側から外側に大きく回します。

8 首たおし 左右1回

首を横にたおします。ゆっくりもどして、反対側にたおします。

11 くり返し

2から5までをくり返す！

9 顔横向き 左右1回

体は正面に向けて、顔を横に向けます。ゆっくりもどして、反対側にむけます。

12 深呼吸 2回

スー
ハア

イスに深く座り、背筋を伸ばしましょう。鼻から吸ってゆっくり口からはき出します。