

イチ押し！^{けんこう}健口体操

美味しく食べること、ことばや表情を交わす楽しさのために口や顔の体操を試してみませんか？

①深呼吸

鼻から吸って、口から吐き出す。
口ウソクを吹き消すように、唇を突き出して！



3回

②首や肩のストレッチ

ゆっくり首を回します。
両肩を上にあげてストンと力を抜きます。

③頬を膨らませたり、へこませたりする。



10回ずつ

④「う～」 「い～」と声を出しながら唇を動かす。



10回ずつ

⑤舌を前後・上下・左右に動かす。

顔は動かさないで、舌だけ動かすように！



10回ずつ

⑥ぱたから

「ぱぱぱ…」というように「ぱ」「た」「か」「ら」をゆっくり大きな口を開けて10回ずつ声に出して唱える。

⑦深呼吸

鼻から吸って、口から吐き出す。
口ウソクを吹き消すように、唇を突き出して！



3回

①～⑦を食前や歯みがきの時に行うと効果的です。1日5セットを目標に！

フクフクうがい 3・3・7拍子

フクフクうがい3・3・7拍子をすることで口の周りや頬・顔面の筋肉にアフローチできます。美味しく食べるための準備体操に！

行うタイミング

食前・食後・歯磨きの時・寝る前・帰宅した時
※鏡を見ながら行いましょう！

コツ

3・3・7拍子で、リズム良く！

効果

- ①口腔清掃
口腔乾燥の予防・口臭、舌、歯、入れ歯のよごれの軽減
- ②むせの予防
肺炎・感染症予防
- ③食べこぼしの防止
唇の筋力がアップ
- ④おしゃべりしやすくなる
舌のまわりがよくなる
- ⑤顔の体操
顔の引き締め効果。顎のラインすっきり！



まずは右頬に水を貯め、右側だけで「フクフクうがい」



水が頬で踊るように！

次に左頬に水を貯め、左側だけで「フクフクうがい」



しっかり唇を閉じ、水が漏れないように！

最後は両頬が膨らんだり、へこませたりして、中央で「フクフクうがい」



舌の動きを感じながら！頬を膨らませたりへこませたりする！

水は清き ふるさと
山は青きふるさと
いつの日にか 帰らん

こころざしを 果たして

ふるさと

(ラ) 思い出ずる	ふるさと	(10拍伸ばす)
(カ) 雨に風に	つけても	(5拍伸ばす)
(タ) つつが無しや	ともがき	(5拍伸ばす)
(パ) いかにあります	ちちはは	(5拍伸ばす)

ふるさと

うさぎ追いし	かの山	(5拍伸ばす)
こぶな釣りし	かの川	(5拍伸ばす)
夢は今もめぐりて		(5拍伸ばす)
忘れがたき	ふるさと	(10拍伸ばす)

パタカラで歌って
みましよう。
また語尾も伸ばして
歌いましょう

安定した呼吸コントロールは
飲み込みに重要です。

