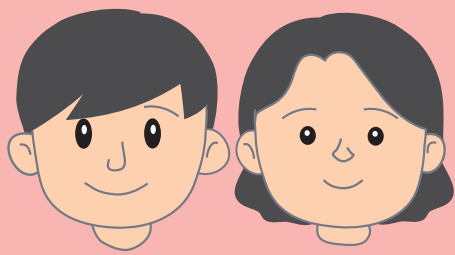


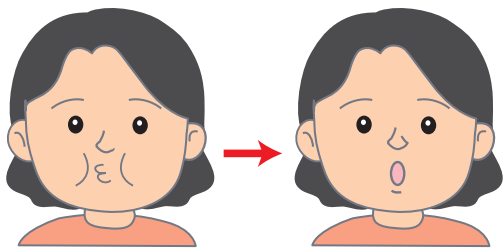
毎日コツコツ

かめやま 歯つらつ体操

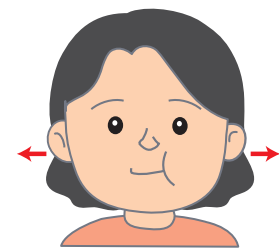


お口の体操は、いつでも、どこでも思いついた時に行いましょう。おすすめは食前です！
自分では気づきにくいお口の機能低下を防ぐため、歯つらつ体操を行いましょう！

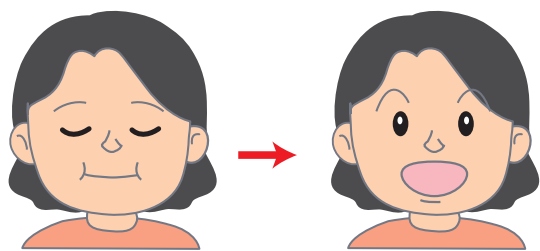
顔の体操



①ほおをふくらます → ゆるめる (5回)



②ふくらませたほおを左右に動かす (5回)

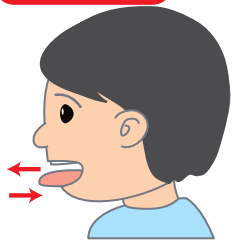


③息を吸って、目と口元に力を入れて閉じる → おもいきり目と口を開く (5回)

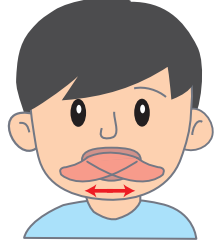
舌の体操

※それぞれ5回ずつ

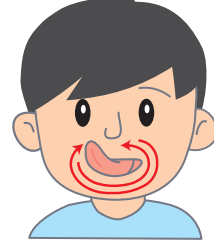
口をあけて



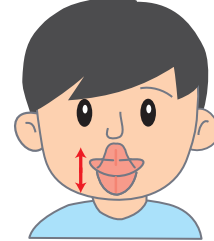
①口を大きく開け、舌を出したりひっこめたりする



②舌をできるだけ前に出して左右に動かす



③口のまわりをなめるように舌を左右交互にまわす

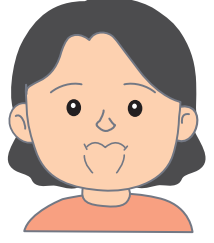


④舌を出して鼻の頭、あごをなめるように上へ下へと動かす

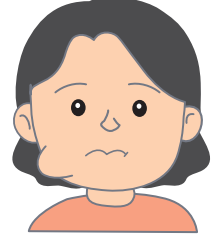
口をとじて



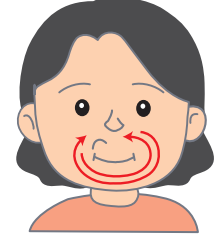
①舌で上唇を押す



②舌で下唇を押す

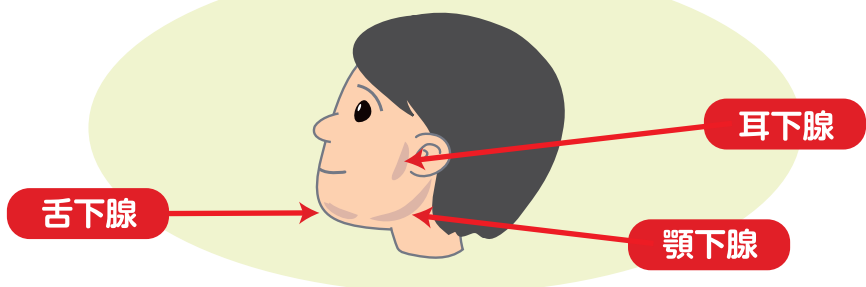


③舌で左右のほおを押す



④口は閉じたままで、内側をなめるように舌を左右交互にまわす

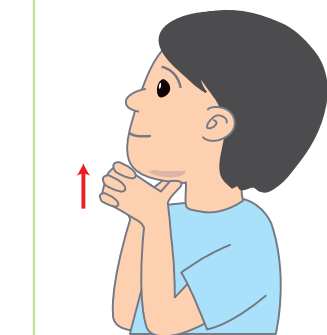
だ液腺マッサージ



①耳下腺への刺激 (5回以上) 手をほおに当て、耳の前からほお骨の下にかけて後ろから前へマッサージ



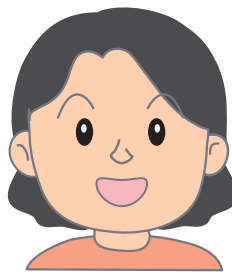
②顎下腺への刺激 (10回) 親指であごの骨の内側の柔らかい部分を耳の下からあごの下まで5か所順番に押す



③舌下腺への刺激 (10回) 両手の親指をそろえあごの下から突き上げるように押す

パタカラ体操

「パ・タ・カ・ラ」をしっかりと発音することで飲み込む力が鍛えられます。



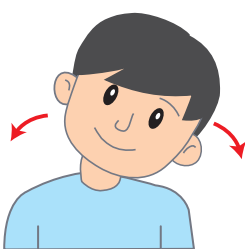
パパパ・タタタ・カカカ・ラララ (3回)

大きな声で、しっかり口を動かして発声してみましょう！

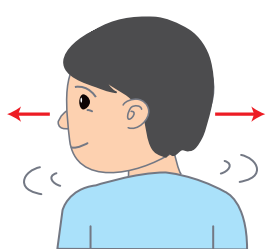
パンダのたからもの

ゴクン体操

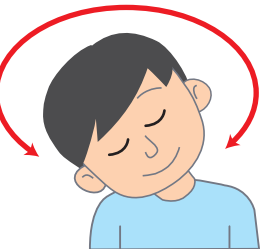
首・肩まわりを鍛えることで、飲み込む力がアップします。



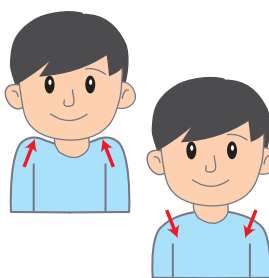
①首を左右に傾げる (3回)



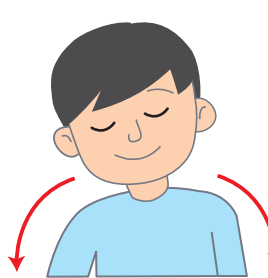
②左右横を向く (3回)



③大きくゆっくり回す (左右3回)



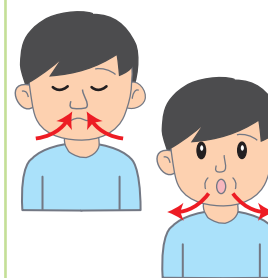
④肩を上下に動かす (10回)



⑤体を左右に倒す (3回)



⑥だ液を飲み込む (続けて2回)



⑦鼻から息を吸い込み口をすぼめてゆっくりと長く吐く (3回)