



オーラルフレイル予防



いつまでも、おいしく食べるために、**健口体操+口腔ケア**が大切です。健口体操はお口の筋トレ！
飲み込む機能を鍛えてむせ込みを防ぎ、誤嚥性肺炎の予防だけでなく、アンチエイジングにも効果あり◎

食事前にトレーニング

食事前に準備体操を行うことで「むせ込み」「飲み込みにくさ」の予防になります。

だ液腺マッサージ

1 **耳下腺への刺激**
指4本で耳の前の頬を後ろから前へマッサージ

2 **舌下腺への刺激**
親指であごの下から舌のつけ根をつき上げる

3 **顎下腺への刺激**
あごの骨の内側の柔らかい部分を①～⑤の順で押す
①～③を5秒かけて3回、強く押しすぎないようにしましょう。

パタカラ体操

食べ物を上手にのどの奥まで運ぶ動作を鍛えるための発音による運動です。



パ 唇を閉じる運動
「パ」は、唇をしっかりと閉めて発音します。唇を閉める能力を鍛え、食べ物を口からこぼさないようにします。

タ 食べ物を押しつぶす・飲み込む
「タ」は、上あごに舌をしっかりとつけてはじくので、舌の筋肉のトレーニングになります。

カ 食べ物を食道へ運ぶ
「カ」の発音は、のどの奥に力を入れて、のどを閉めることで発音します。誤嚥せずに食べ物を食道に送るトレーニングができます。

ラ 食べ物を口腔内に運び飲み込みやすくする
「ラ」の発音は、舌をまるめ、舌先を上の前歯の裏につけて発音します。食べ物をのどの奥へと運ぶための舌の筋肉のトレーニングができます。

おうちでも外出先でも ちょっとした時間にトレーニング

マスクをつけていてもできる体操です。テレビを見ている時間や、外出先でのちょっとした時間に行いましょう。



お口を閉じて舌体操

舌で上唇を押す → 舌で下唇を押す → 舌で左右の頬を押す → 右回り / 左回り

閉じたままで口唇の内側をなめるように回す

最後にたまっただ液をゴックン！

いつもの行動を「ていねい」に

ぶくぶく・がらがらは、お口の機能をフル活用する動作！いつもより時間や回数を意識し丁寧に行うことで、トレーニング効果も期待できます。普段の生活にプラスして行いましょう。

ぶくぶく・がらがらうがい

頬をしっかり膨らませ、ぶくぶくして吐き出す

のどの奥でがらがらして吐き出す

歯みがき

夜は少し時間をかけてブラッシングしましょう

マスクをつけていると、表情の動きが小さくなってしまいます。知らないうちにお口の機能が低下していることも…！「声を出す」「お口回りの筋肉を動かす」ことを意識して行いましょう！



※むせたり飲み込みに不安がある方は、ぶくぶくうがいがおススメ