

③ 舌のストレッチ② (3回) 口を閉じて舌を動かす



④ 噛む力をつける運動①②(各2回)

基本の姿勢



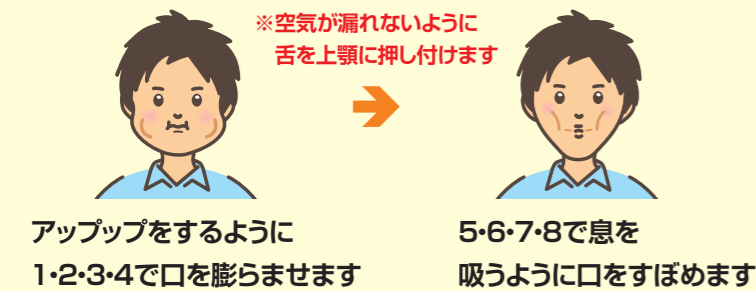
① 口を開ける力をつける運動



② 口を閉じる力をつける運動

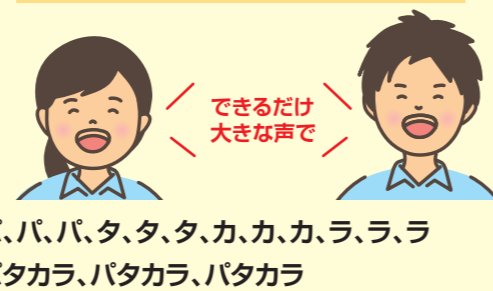


⑤ 口輪筋の運動 (2回)



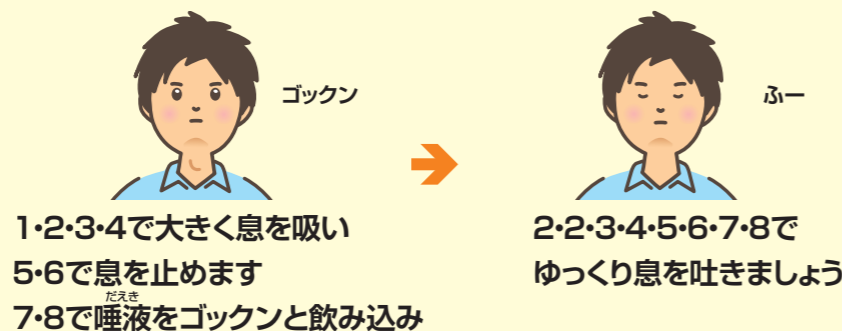
⑥ 発声運動 (5回)

歯切れ良く、しっかり発音をしましょう



⑦ 飲み込みの体操 (3回)

背筋を伸ばして行いましょう



よく噛んで美味しく食べよう!

かみかみ 百歳体操



かみかみ百歳体操はどんな体操?

食べる力や飲み込む力をつけるために行う体操です。
イスに座り映像に合わせて口の周りや舌を動かします。

会話をより
楽しむことも
できます。



いつやれば効果的?

いつ行ってもかまいませんが、食事の前に行うと、口の準備運動にもなり「むせ」の予防になります。
体操の前は口を清潔にして行いましょう。
週1回以上、「いきいき百歳体操」と合わせて行うとより効果的です。

体操をするとどうなるの?

唾液がよく出るようになります。唾液が出ると、
口の中が清潔に保たれ、食べることや飲み込むことが楽になります。
また、食べこぼしやむせることが改善されます。
体操と合わせて、口をきれいにすることや歯科医院を
定期的を受診することで口が元気になります。

みんなで
楽しく
始めよう!!

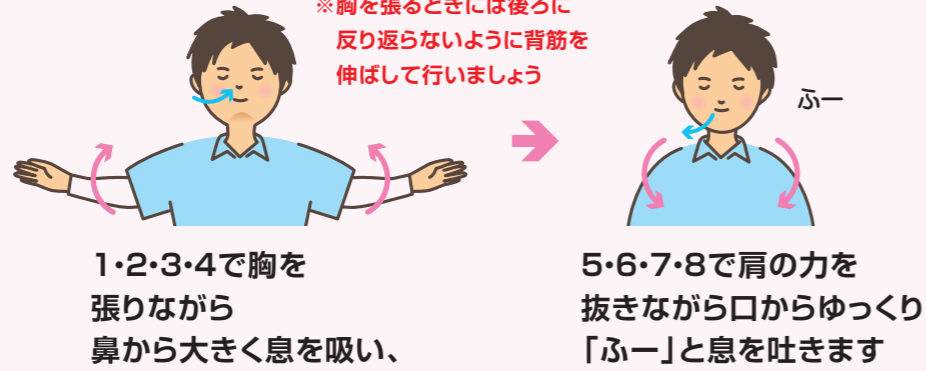


準備体操

リラックス♪

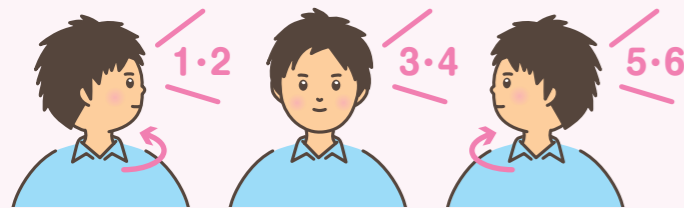


1 深呼吸 (3回) 力を抜いてリラックス



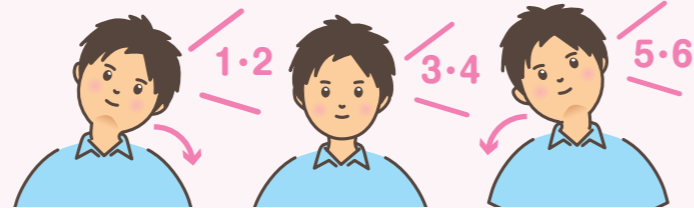
2 首の運動①~④ (各2回) 息を止めないように声を出しながら行いましょう 『』内の数字は声に出して言いましょう

① ゆっくり後ろに振り返る



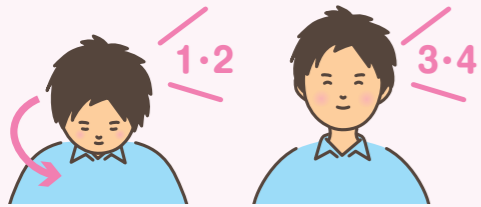
『1・2』で右に振り返り、『3・4』で正面に戻します
『5・6』で左に振り返り、『7・8』で正面に戻します

② ゆっくり首を左右に倒す



『1・2』で右に倒し、『3・4』で正面に戻します
『5・6』で左に倒し、『7・8』で正面に戻します

③ ゆっくり首を前に倒す



『1・2』で前に倒し、『3・4』で正面に戻します
※戻した時には首を後ろへ倒さないように

④ ゆっくりやや下を向いて左右に首を振る

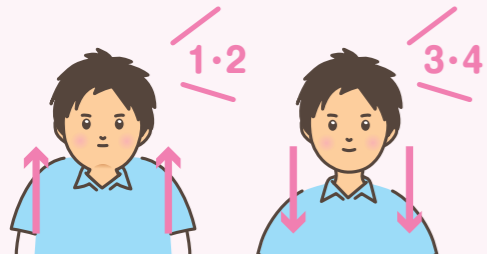


『1・2』で右横に振り、『3・4』で正面に戻します
『5・6』で左横に振り、『7・8』で正面に戻します

3 肩の運動①② (各2回)

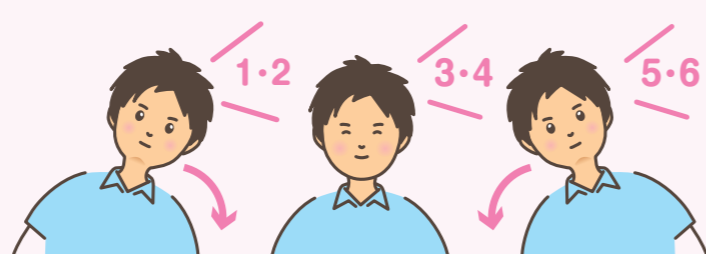
息を止めないように声を出しながら行いましょう 『』内の数字は声に出して言いましょう

① 肩を上下に



『1・2』でゆっくり肩を上げて
『3・4』でストンと下におろします

② ゆっくり体を左右に倒す



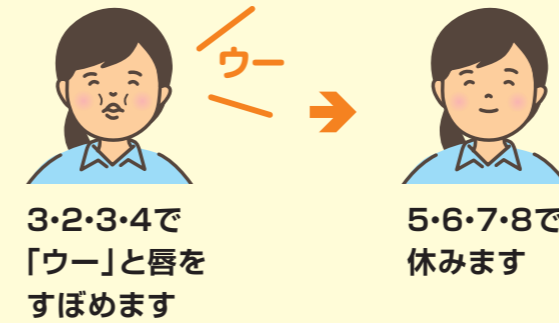
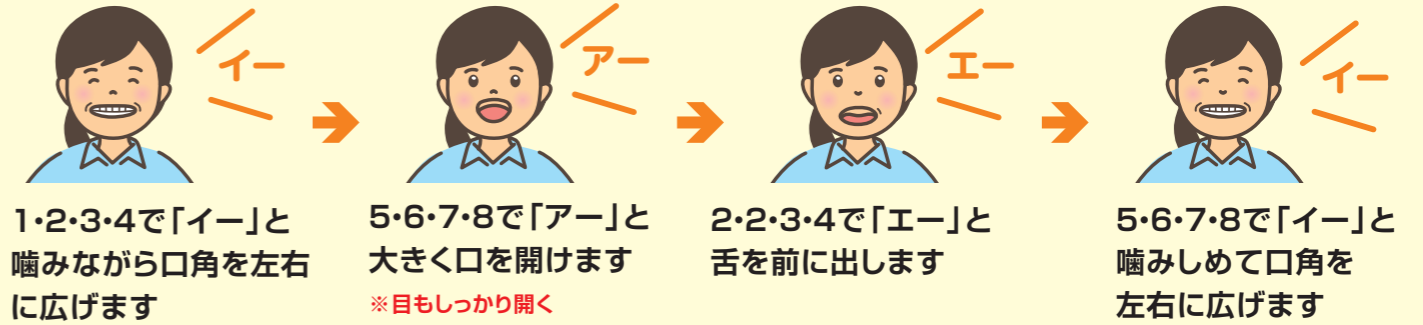
『1・2』で右側に倒し、『3・4』で正面に戻します
『5・6』で左側に倒し、『7・8』で正面に戻します

口の体操

1 口の開閉と舌のストレッチ (3回) 声を出して行います



2 口の開閉と頬のストレッチ (5回) 声を出して行います

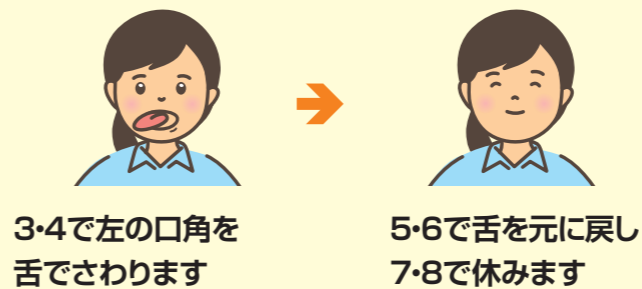


5回繰り返そう



3 舌のストレッチ① (3回)

口を開けて舌を動かす



舌のストレッチ②
は裏面へ

