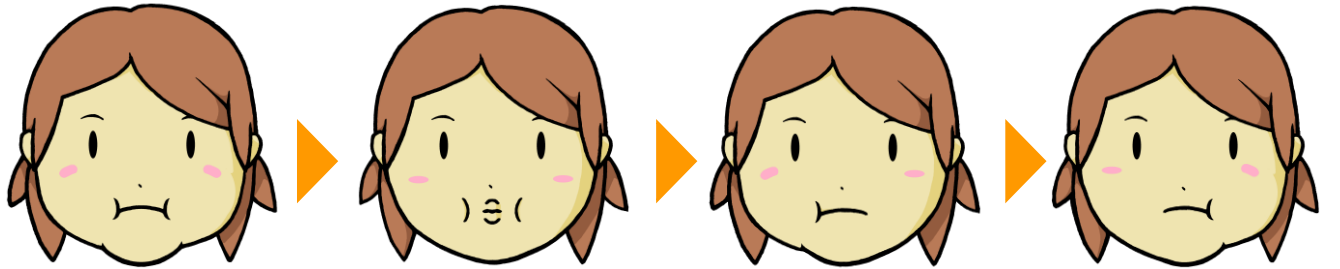


口腔（こうくう）体操

- 口まわりの筋肉の衰えや、歯の問題等により、噛む機能が低下すると、食べる力だけでなく、心や体全体の機能低下（フレイル）も生じやすくなります。
- 口腔体操で、お口まわりの筋肉を動かしましょう！

唇と頬の運動



両ほほを膨らませる
（“あっぷっぷ”の顔）

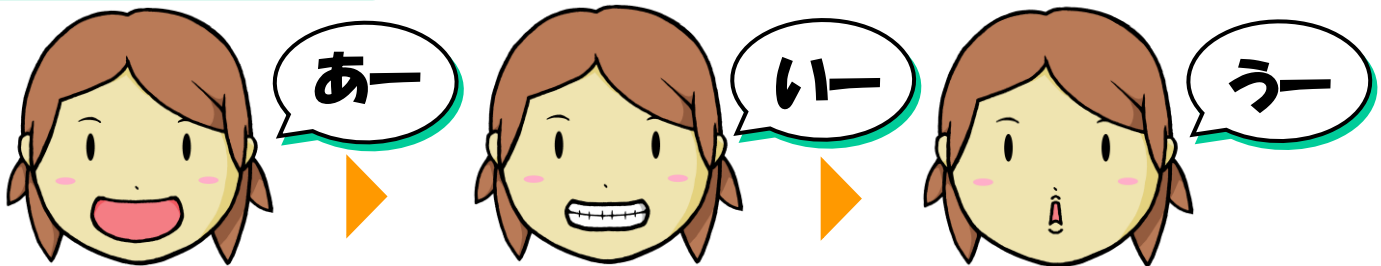
ほほをすぼめる

右ほほを膨らませる

左ほほを膨らませる

- ・息をとめないようにしましょう。
- ・口から空気がもれないようにしましょう。

口を動かす筋肉の運動



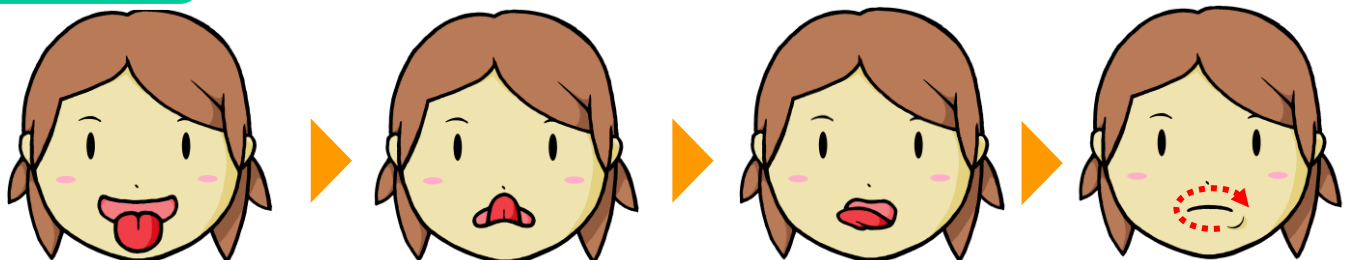
口を大きく開けて
「あー」の発音

口を横にひいて、
「いー」の発音

口をとがらせて、
「うー」の発音

声をださずに、口を動かすだけでも OK です。

舌の運動



舌を、“べー”と
下に伸ばす

舌を、上に伸ばす

舌を、左右に伸ばす

唇と歯茎の間を
ぐるりと舐める

パタカラ

- ・唇と舌の動きを意識しながら、「パ」「タ」「カ」「ラ」と発音する。
- ・「パ・タ・カ・ラ」と、続けて発音する。

パ タ カ ラ パ・タ・カ・ラ

目標回数 1日 各8回 × 2セット