

# 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



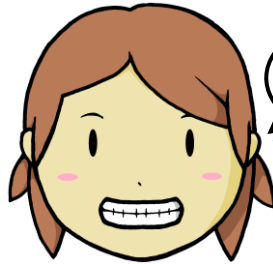
左ほほを膨らませる

- ・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