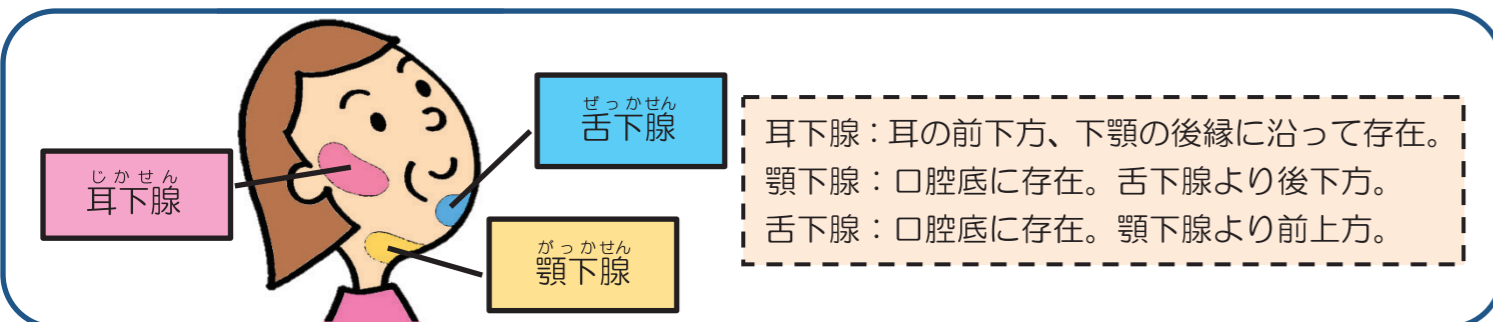


⑥ 唾液腺マッサージ



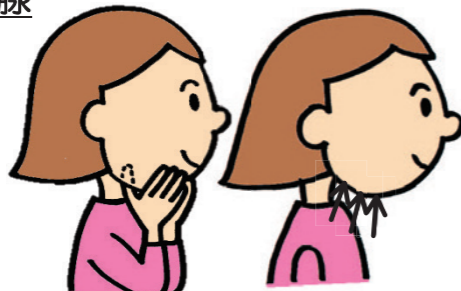
耳下腺：耳の前下方、下顎の後縁に沿って存在。
 顎下腺：口腔底に存在。舌下腺より後下方。
 舌下腺：口腔底に存在。顎下腺より前上方。

耳下腺



耳の前に手をあて、
後ろから前へマッサージ

顎下腺



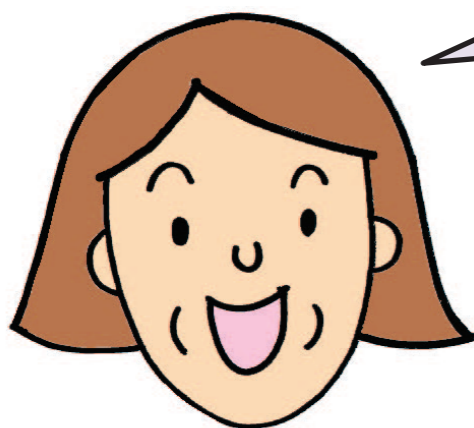
親指で顎の骨の内側を
2回ずつ押す

舌下腺



親指で
顎の真下を押す

⑦ 発声トレーニング(2回)



パパパパ タタタタ カカカカ ララララ
 パタカラ パタカラ パタカラ パタカラ

☆パ：くちびるを破裂させるように
 ☆タ：舌の先を歯切れよく動かす
 ☆カ：舌の奥をのどにおしつけるように
 ☆ラ：舌の先で上顎をこするよう
 ☆パタカラ：1つ1つの音を大切に

⑧ 飲み込みのトレーニング(2回)



息を吸う



息を止め、下を向きながら
唾液(ツバ)を飲み込む

ゴクン

顎をひいて飲み込む

ちばし いきいき体操 お口の運動編

お口の健康は
健康長寿の秘訣!

しっかり噛めて食事を美味しくいただけることはとても楽しいことです。お口を開け、表情豊かに語らえば会話もはずみます。それだけでなく、脳の血流が増える、必要栄養素がバランスよくとれる、体力・免疫力が維持できる、活動的な毎日を過ごせるなど、身体全体にプラスの連鎖を生み出して日々の生活の質を向上させることにつながります。

体操を続けると...

唾液がよく出るようになり、食べることや飲み込むことが楽になります。口腔周囲筋や表情筋が鍛えられ、むせや食べこぼしが減ります。言葉の発音をはっきりし、表情も明るくなります。

いつやれば効果的?

出来るだけ毎日、継続して行いましょう!
 どの時間に行っても効果はありますが、特に食事の前に行うと、口の準備運動になり、むせることの予防になります。

参加者の声



はっきり話せるようになり、
聞き返されることが少なくなりました



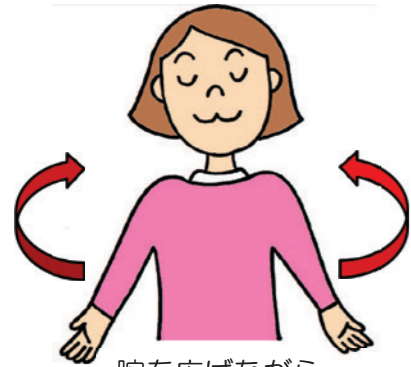
唾液がよく出る
ようになりました!

◆お問い合わせは、お住まいの区の健康課へ◆

名称	住所	TEL	FAX	メール
中央保健福祉センター健康課	中央区中央4-5-1 Qiball(きぼーる)13階	221-2582	221-2590	kenko.CHU@city.chiba.lg.jp
花見川保健福祉センター健康課	花見川区瑞穂1-1	275-6296	275-6298	kenko.HAN@city.chiba.lg.jp
稲毛保健福祉センター健康課	稲毛区穴川4-12-4	284-6494	284-6496	kenko.INA@city.chiba.lg.jp
若葉保健福祉センター健康課	若葉区貝塚2-19-1	233-8714	233-8198	kenko.WAK@city.chiba.lg.jp
緑保健福祉センター健康課	緑区鎌取町226-1	292-2630	292-1804	kenko.MID@city.chiba.lg.jp
美浜保健福祉センター健康課	美浜区真砂5-15-2	270-2221	270-2065	kenko.MIH@city.chiba.lg.jp

※両足をしっかり床につけて座り、背筋を伸ばして行います。

① 深呼吸(2回)



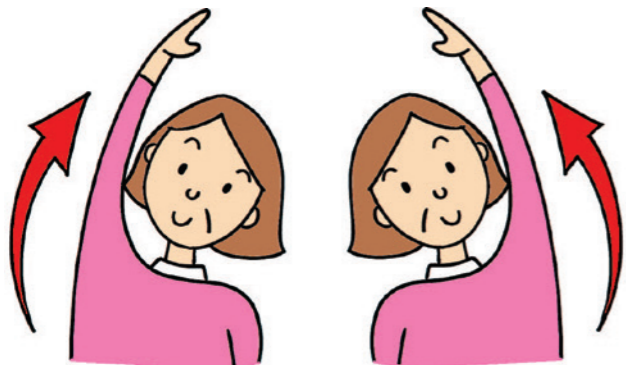
腕を広げながら、
鼻から息を吸う



腕を前に出しながら、
口をすぼめて息を吐く

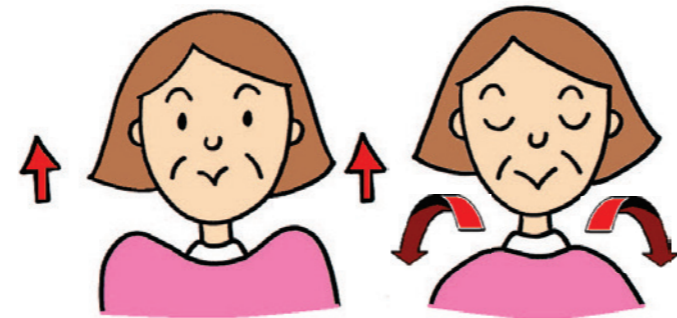
★吸うときは肩甲骨を意識する
★吐くときは脇腹を意識する

② 肩のストレッチ(1回)



腕を上げて、横に倒す(左右とも)(1回)

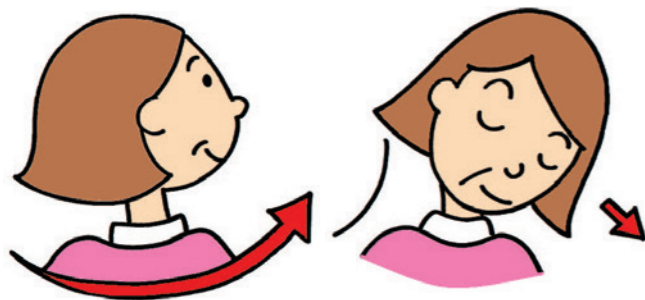
脇腹を伸ばす



肩をゆっくり上げ、後ろに回しながら降ろす(2回)

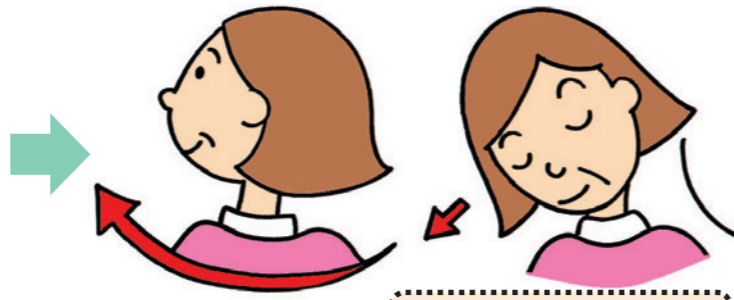
息を吸いながら肩をあげ、
息をはきながら肩をおろす

③ 首のストレッチ(1回)

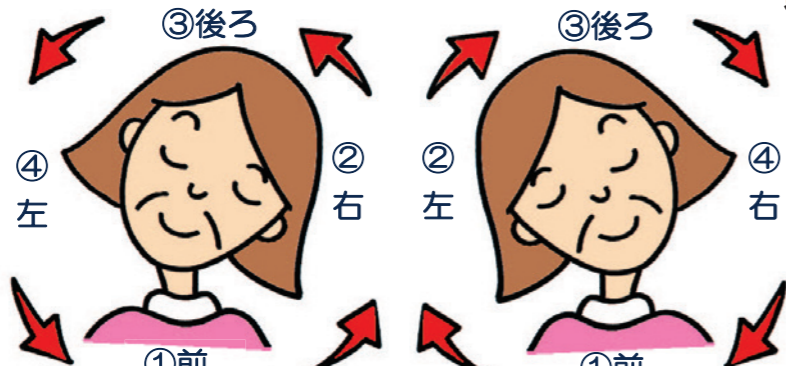


ゆっくり横を向き、そのまま下を向く(左右とも)

首すじを伸ばす



反対の首すじを伸ばす



①前 ②右 ③後ろ ④左
①前 ②左 ③後ろ ④右
ゆっくりと首をまわす(左右とも)

頭の重さを利用する

④ 顔のトレーニング(2回)

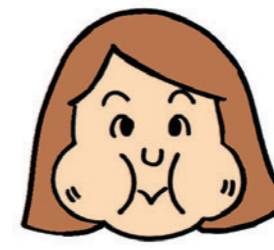
★口をしっかり閉じて行う



片頬を膨らませる(左右とも)



両頬を膨らませる



両頬をへこませる



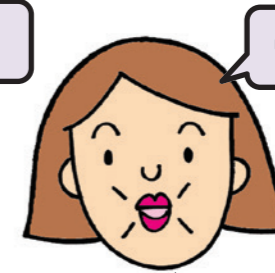
★手をグーパーしながら行っても良い



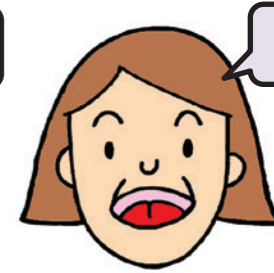
口をしっかりあける



口角をひく



口をすぼめる



口角に力を入れる

⑤ 舌のトレーニング(2回)

口をあけて舌を出し、動かす

できるだけ遠くまで



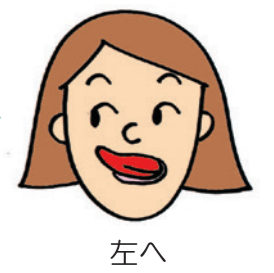
舌を上へ



下へ



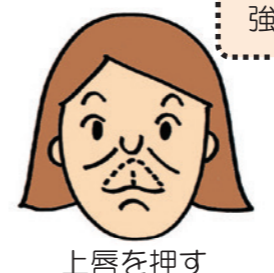
右へ



左へ

口を閉じて舌を動かす

強く押す



上唇を押す



下唇を押す



右頬を押す

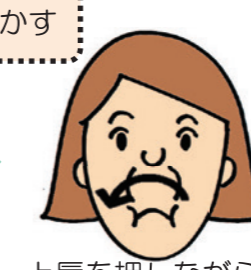


左頬を押す

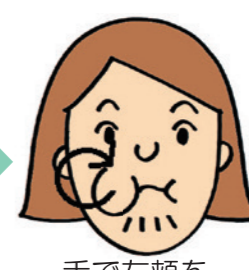
大きく動かす



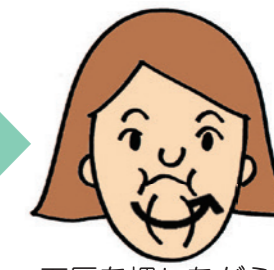
舌で右頬を
くるくると押す



上唇を押しながら
左へ



舌で左頬を
くるくると押す



下唇を押しながら
右へ