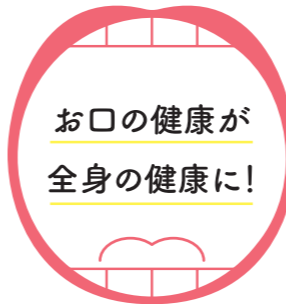


# 口腔体操でオーラルフレイル対策



## オーラルフレイルとは?

高齢になって心身の活力(筋力、認知機能、社会とのつながりなど)が低下した状態をフレイル(虚弱)といいます。フレイルは身体機能の低下より先に、他者との交流など社会参加が減ったり、口の機能が衰えること(オーラルフレイル)から始まります。口腔(こうくう)体操で予防しましょう!

## 口・舌の動きをスムーズにする体操

唇や頬、口周りや舌の筋力をアップする体操です。口の機能が高まって、唾液がよく出るようになります。舌が滑らかに動いて食べ物をのみ込みやすくなります。顔の表情も生き生きしてきますよ。

### (唇と)頬の体操

水は大きじ一杯程度

頬を膨らませた後すぼめる動きを、数回繰り返します(水はなくてもOKです)。

ブクブクイ

### (唇を中心とした)口の体操

ウー

イー

1「ウー」と言いながら口をすぼめます。

2「イー」と言いながら口を横に開きます。

### パタカラ体操

パタカラ体操

1〜4を各8回ずつ、2セット発音します。

1「パ」…唇をはじくように。

2「タ」…舌先を上の前歯の裏に付けるように。

3「カ」…舌の付け根を上顎の奥に付けるように。

4「ラ」…舌を丸めるように。

### 舌の体操(舌圧訓練)

舌先と指先を10回押し付け合います

繰り返しましょう

1舌を左の頬の内側に強く押し付けます。

2指で、頬の上から舌先を押さえます。

3それに抵抗するように、舌を頬の内側に、ゆっくり10回押し付けます。

4右の頬も①〜③を繰り返します。

### 唾液腺マッサージ

1耳下腺マッサージ  
指数本を耳の前(上の奥歯辺り)に当て、10回ほど円を描くようにマッサージします。

2顎下腺マッサージ  
顎のラインの内側のくぼみ部分3、4カ所を順に押ししていきます。各ポイント5回ずつを目安に行います。

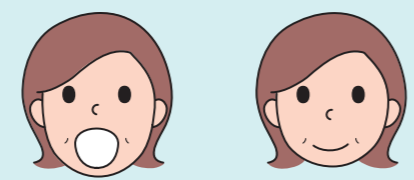
3舌下腺マッサージ  
顎の中心辺りの柔らかい部分に両手の親指をそろえて当て、上方向にゆっくり10回ほど押し当てます。

イラスト:出口由加子

## のみ込むパワー(嚥下機能)を付ける体操

のみ込みに関連する筋力をアップすることで、食事中的むせなどの症状の改善につながります。

### 開口訓練



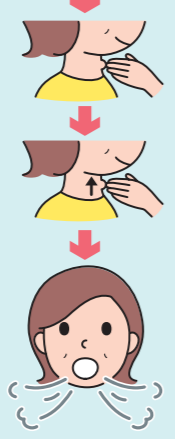
1日10秒間×2セット(朝・夕)行ってください。

- 1 ゆっくり大きく口を開け、10秒間キープします。
  - 2 しっかり口を閉じて10秒間休憩します。
- ※口を開くときは、無理せず痛みが出ない程度までに行ってください。

### ごっくん体操



チェック 唾をのみ込んで喉仏の位置を確認  
喉仏に手を当て、唾をゴクンとのみ込みます。喉仏が上がることを確認します。



- 1 喉に手を当てたまま、顎を少し引きます。唾をゴクンと飲んで、喉仏を上げます。
- 2 喉仏を上げたまま、5秒保ちます。  
※5秒が難しいときは、できる長さで無理せず行いましょう。
- 3 息を一気に吐き出します。  
※おなかからしっかりと吐き切りましょう。

### 舌出しごっくん体操



舌をあまり出し過ぎないのがコツ  
ゴクン!  
舌を少し出したまま、口を閉じて唾をのみ込みます。

### おでこ体操



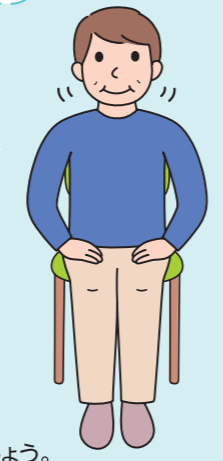
- 1 指先を上に向け、手のひらとおでこを押し合うようにします。
  - 2 おへそをのぞき込みながら、5つ数えます。
- ※首に痛みのある方や高血圧の方は避けましょう。

## かむパワー(咀嚼機能)を付ける体操

食べこぼしや、食べ物が鼻に流れ込むのを防ぎます。唾液がよく

### 咀嚼訓練

★姿勢は正しく!  
★左右両側で均等にかみましよう



ガムをかむことにより、かむために必要な筋肉を鍛えることができます。1日2回(朝と夜)、2分間はリズムを決めて、3分間は自由に、計5分間ガムをかみます。

- 1 唇を閉じて、しっかりとかみましよう。
- 2 ガムは1カ所がかまず、口の左右両側で均等にかみましよう。
- 3 姿勢を正してかみましよう。

### 食事のポイント

- 一口につき30回以上かむ。
- 口いっぱいものを詰め込まない。
- 一口ごとに箸を置く。
- 食材はやや大きめに切るか、やや硬めにゆでる。
- 歯応えのある食材を使う。
- テレビやスマートフォンを見ながら食べない。

参考:日本歯科医師会HP  
オーラルフレイル対策のための口腔体操

こんな体操もあります! /

- 滑舌(口唇・舌の巧緻(こうち)性)を良くする体操
- 舌のパワーを付ける体操