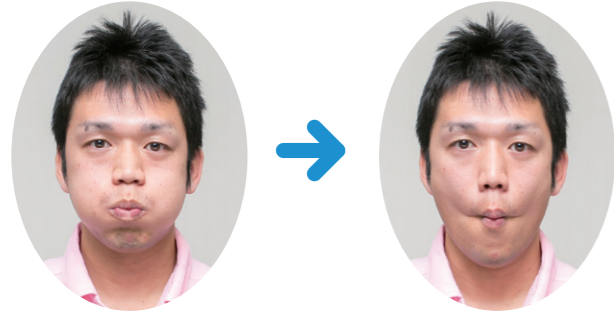


# かみかみ 百歳体操

口の元気はおいしく食べ、会話を楽しむために大切です!

日頃の口の手入れや歯医者さんを受診することと合わせて、かみかみ百歳体操で口を元気にし、おいしく食べ、人とおしゃべりを楽しむ生活を送りましょう。

## 7 口輪筋のトレーニング 3回



[1・2・3・4]で膨らませる

アップアップをするように口を膨らませる

[5・6・7・8]ですぼめる

息を吸うように口をすぼめる

## 8 発声運動 5回



[パ、パ、パ、タ、タ、タ、カ、カ、カ、ラ、ラ、ラ、パタカラ、パタカラ、パタカラ]

できるだけ大きな声で

## 9 飲み込みの練習 3回



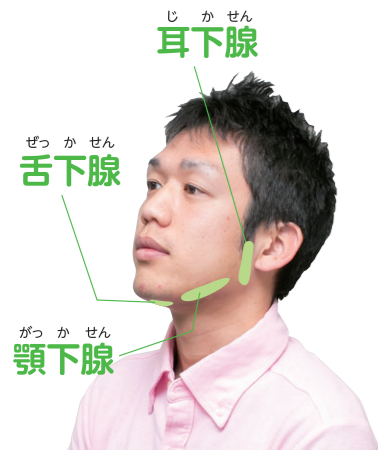
- ① 深呼吸するように、ゆっくり息を吸って
- ② 息をとめて、ゴックンと飲み込む
- ③ ゆっくり息を吐く
- ④ 休む

## 番外編 だ液腺マッサージで健康度さらにアップ

食前が効果的!だ液腺マッサージ

※痛みや腫れがある場合などは無理に実施せず、医師や歯科医師などにご相談ください

位置の確認



耳下腺への刺激

人差し指と中指で耳たぶを挟むように指を頬にあて耳下腺の上で後ろから前にぐるぐる回す(10回)



顎下腺への刺激

親指をあごの骨の内側のやわらかい部分にあて、耳の下からあごの先まで5カ所を目安に、突き上げるように押す(5回)



舌下腺への刺激

あごの真下から舌を突き上げるようにゆっくりぐーっと押す(10回)

### かみかみ百歳体操はどんな体操?

高知市で考案された体操です。食べる力や飲み込む力をつけるための体操で、椅子に座って口の周りや舌を動かします。

### 体操するとどうなるの?

まず、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、口の周りに力がつくので、食べこぼしやむせることが改善されます。

### いつやれば効果的?

いつでもかまいませんが、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。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。



参加者の声

などなど喜びの声が届いています

お問い合わせ先

知多市健康推進課(保健センター)

〒478-0017 知多市新知字永井2番地の1 電話:0562-54-1300