

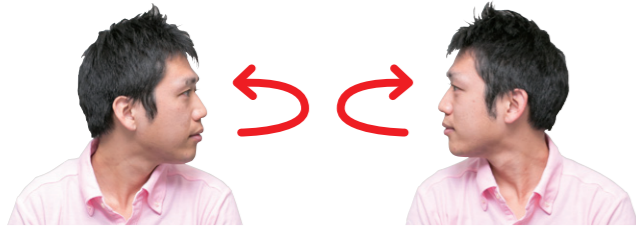
よく噛んで、おいしく食べよう!

かみかみ 百歳体操

1 深呼吸 3回

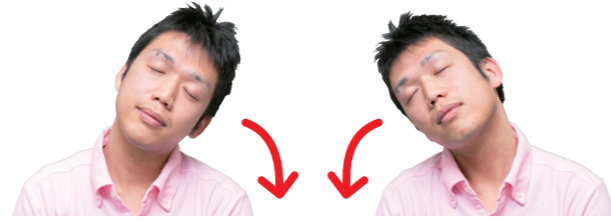


2 首のストレッチ 各2回



後ろに振り返る(左右とも)

ゆっくり後ろへ振り返ります
[1・2・3・4]で右を向き、「5・6・7・8」で元に戻ります
左も同様に



首を左右に傾ける

ゆっくり首を傾けます
[1・2・3・4]で右に傾き、「5・6・7・8」で元に戻ります
左も同様に



首を前に倒す

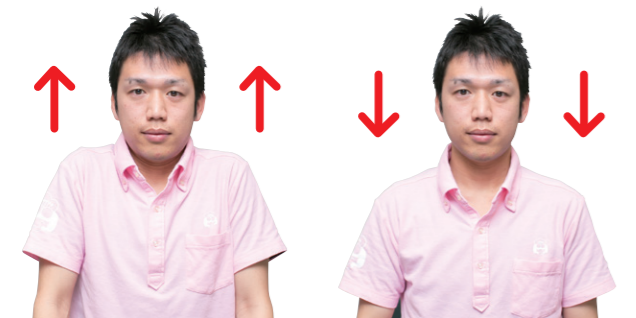
首をゆっくり前に倒します
[1・2・3・4]で前に倒し、「5・6・7・8」で元に戻ります



下を向き左右に首を回す

下を向きゆっくり首を回します
[1・2・3・4]で右を向き、「5・6・7・8」で元に戻ります
左も同様に

3 肩の運動 各2回



肩の上下運動

[1・2・3・4]でゆっくり肩を上げて
[5・6・7・8]で下におろします



肩を左右に倒す

右からゆっくり肩を倒します
[1・2・3・4]で右に倒し、「5・6・7・8」で元に戻ります
左も同様に

4 口の開閉と舌・頬・首のトレーニング 3回

1・2・3・4 「アー」と口を開ける

5・6・7・8 噛みながら「イー」と口角を左右に広げる

2・2・3・4 そのまま「ウー」と唇をすぼめる

5・6・7・8 「エー」と舌の両側に力を入れる

3・2・3・4 「ーン」と口を閉じる

5・6・7・8で休み
※あごやこめかみの筋肉が膨らんでいるか手で確認する

5 舌のトレーニング 各3回

① 口を開けて舌を動かす体操

1・2・3・4 ①口を大きく開ける ②舌を前へ出す

5・6 ③舌を上へ

7・8 ④舌を下へ

2・2 ⑤右の口角を舌でさわる

3・4 ⑥左の口角を舌でさわる

5・6・7・8で休み

② 口を閉じて舌を動かす体操

1・2・3・4 ①上唇の内側を舌先で強く押す

5・6・7・8 ②下唇の内側を舌先で強く押す

2・2・3・4・5・6・7・8 ③右をくるくる ④左をくるくる

3・2・3・4・5・6・7・8 ⑤右から上を回って左へ ⑥逆回りも同様に

5・2・3・4 ⑦右をぐっと押す ⑧左をぐっと押す

5・6・7・8で休み

頬の内側を舌の先で円をかくように動かす
歯ぐきと唇の間を回す

6 噛む力をつける運動 2回

利き手を軽く握りあごを包み込むようにあて、反対の手で肘を支える

親指で下から軽く抵抗を加えながらゆっくり口を開けます(10秒)

人差し指で上から軽く抵抗を加えながらゆっくり口を閉じます(10秒)