

口のメンテナンスで口腔機能アップに挑戦!!

今回は、口腔機能の健康 第3弾です。

前回、舌や口周りの筋肉を鍛えるお口の体操や口の中の雑菌を減らせるように、唾液の分泌を促すマッサージ等をご紹介しましたが、口腔機能を健全に保つケアはまだあります。

今回は飲み込む力をつけて嚥下機能を維持する訓練(ごっくん体操)をご紹介します。普段の生活ではなかなか出さない大きな声を、「体操」として出してみましょう♪



嚥下(えんげ) おでこ体操

おでこに手を当てて、抵抗(手でおでこをグッと押す)を加えながら、おへそをのぞき込みます(1セット3回)

5つ数えたら力を抜き、
10秒ほど休む



大きな声を出しましょう

新聞の音読や詩の朗読、童謡を歌ってみるなど1回5～10分程度挑戦し、喉を鍛えましょう。

月うさぎ追〜いし、
かの山〜♪



食事の時もしっかり噛んで、飲み込むための機能を維持しましょう!

食事の時の姿勢や食べ方を少し意識するだけで、窒息や誤嚥を予防でき、日ごろからのゴックン機能の維持にもつながります。ポイントを押さえて、おいしい食事を摂りましょう。

窒息・誤嚥を防ぐ食べ方のPOINT!

1. ひと口の量は、無理なく食べられる量にしましょう。
2. ひと口30回を目標にしっかり噛みましょう。
3. しっかり噛んで、唾液と良く混ぜ合わせてから飲み込みましょう。
4. 食事をするときは、食べることに集中しましょう。
5. 背中を伸ばし、少し前かがみで食べると、飲み込みやすくなります。

背筋を伸ばし、少し前かがみで飲み込みやすくなります。



かかとを床につける。
(しっかり噛みやすくなります)

椅子に座った場合は
深く腰掛ける。



11・12月の
主な行事

げんきアップさー来る

もりもりコース(毎週木曜日)

11/2・9・16 12/7・14・21・28
9時30分～10時30分 10時45分～11時45分

スポーツピア(ゆめひろば)

きらきらコース(毎週金曜日)

11/10・17・24 12/1・8・15・22
13時30分～14時30分 14時45分～15時45分

スポーツぴあ(ゆめひろば)