

口腔体操はじめましょう！【ほほ】

ほっぺたを動かしましょう♪

1



両頬をふくらます

2



右頬をふくらます

3



左頬をふくらます

4



両頬をふくらます

5



両頬をへこめます

6



上唇をふくらます

7



下唇をふくらます

8



両頬をへこめます

※イラストは、左右反転しています。鏡をみるように動かしましょう。

体操のねらい（効果）

- 主に咀嚼や嚥下に関わる筋力アップ
 - ➡しっかり咀嚼し、スムーズに飲み込めるように。
 - ➡誤嚥予防を期待
 - 表情を豊かにする
 - 唾液を出す
-
- ・それぞれの動きは4～5秒間止めます。※ただし息は止めないでください。
 - ・好きな歌を心の中で歌いながらすると楽しく続けられます。
-
- ・毎日時間を決めて生活の中に取り入れてもらおうと効果的です。
テレビを見ながらなど自身のペースで実施してみましょう。