



福島市 お口のももりん体操

1 深呼吸

呼吸の筋肉をリラックスさせて、体操の準備をします



4秒

- 1はじめに十分に息を吐きます。
- 2頭の中で4つ数を数えながら、両腕を広げ、鼻から息を吸い込みます。



8秒

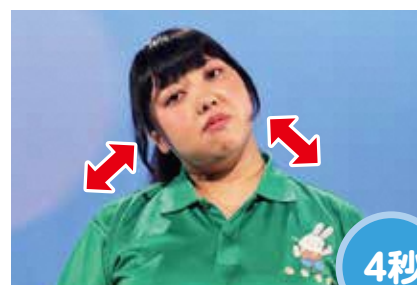
- 3頭の中で8つ数を数えながら、両腕をゆっくりおろし、口から息を吐きます。
- 43回繰り返します。

2 首のストレッチ

首がリラックスしていると、呼吸に関係がある肩や背中、胸の筋肉が働きやすくなります



- 1口を閉じて準備をします。
- 2のどぼとけの周りや、首の後ろがのびるように、頭の中で8つ数を数えながら、右からゆっくりと首を回します。
- 3左も同じように頭の中で8つ数を数えながら、回しましょう。



- 4次は、首を横に倒します。頭の中で4つ数を数えながら右に倒します。
- 5左も同じように倒します。

3 肩の運動

肩周りは首と連動した動きがありますので、十分に動かしましょう
肩に痛みがある方は無理せずにすすめましょう

1 肩の上げ下げ



3回

- 1鼻から息を吸いながらギューツと両肩を上げます。
- 2口から息を吐きながら両肩をストンと落とします。
- 33回繰り返します。

ポイント

筋肉が一番縮んだあとに、一番緩むといわれています。
一度筋肉を縮めるため、しっかりと肩をあげましょう。

2 肩回し



3回

- 1手を両肩に乗せます。
- 2肘で大きな円を描くように、両肩を前に回します。
- 33回繰り返します。

4 体幹のばし

体幹は身体を中心となる部分です。からだを動かす筋肉と、
体を支える筋肉をしっかりリラックスさせましょう



5秒ずつ

- 1両手を組んで、上に伸ばします。5秒保持します。



5秒ずつ

- 2そのまま右に曲げます。体の左側を意識して伸ばしましょう。5秒保持します。
- 3左に曲げます。5秒保持します。

5 唾液が出るマッサージ

唾液は食べ物の消化を助け、味を感じやすくし、食べ物を飲み込みやすくします

耳下腺



10回



- 1親指以外の4本の指を耳の前の部分に当てます。
- 2上の奥歯のあたりを後ろから前に向かって、10回ゆっくり回します。

顎下腺



5秒ずつ



- 1親指を右・左それぞれのあごの骨の内側の柔らかい部分にあてて、ギューツと5秒押します。
- 2親指を少しずつずらし、同じように5秒押します。
- 3また少しずつずらして、5秒押します。

舌下腺



5秒



- 1両手の親指をそろえてあごの下の柔らかい部分をグーツと押します。
- 2あごと指で押しあうように力をこめて、5秒押します。

注意

- ◆痛みが出たり、体調が悪くなったら、体操は中止しましょう。
- ◆気持ちのいい範囲で行ってください。
- ◆体操をするときには周囲にぶつからないよう配慮して行ってください。
- ◆息を止めずに無理をしないでいきましょう。

6 開口運動

口を開く筋肉と、口を閉じる筋肉をきたえます



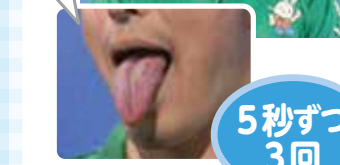
- ①「あー」と声を出しながら口を大きく開きます。
- ②「んー」と声を出しながら口をぎゅっと強く閉じます。
- ③3回繰り返します。

ポイント

ほほに手をあて歯を食いしばった時にぎゅっと固くなる筋肉が、食べ物を噛むために大切な筋肉です。しっかり動かしましょう

7 べろ出し運動

舌は、ご飯をおいしく食べるためにも、はっきり話すためにも重要な筋肉です



- ①舌をべーっと前に出します。5秒保持します。
- ②引っ込めます。
- ③3回繰り返します。

ポイント

ゆっくり大きく動かしましょう

8 べろの往復

舌が左右に動くことも、食べるためにはとても重要です



- ①舌を出して、口の端に届くように右に動かします。
- ②左に動かします。
- ③3回繰り返します。

ポイント

舌が口の両端に届くように、大きく動かしましょう

9 べろまわし

舌がひるがえるように動くことで、食べ物がひとまとまりになり、飲み込みやすい形になります



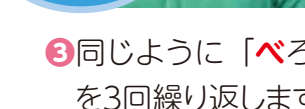
- ①舌を前歯の上に置いて準備します。
- ②頭の中で8つ数えながら右に回します。
- ③同じように8つ数えながら左に回します。

ポイント

口を閉じて、舌の先で歯ぐきの表側をなぞるようにゆっくり回しましょう

10 舌と声の体操

食べる時にも話すときにも、左右上下に十分に動く舌がとても大切です



- ①舌をしっかり動かしながら「べろはたから」と声を出して3回言います。「べ」のときは舌をべーっと出します。
- ②同じように「いいべした」を3回繰り返します。

ポイント

「べ」のときにしっかり舌を出すことでより舌の練習になります。早く言うのではなく、しっかりと口と舌を動かすことを意識しましょう

11 滑舌体操

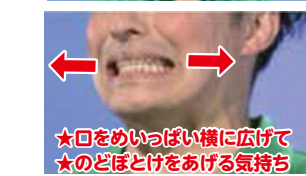
たかゆ いいざか つち ゆ ゆ
高湯に飯坂 土湯の湯

おいしい くだもの こでらんに
からだと お口の ももりん体操
みんなで 元気な 福島市

口と舌をなめらかに動かしてはっきりとゆっくり言いましょ♪

12 のどの筋トレ

のどの筋肉がのどぼとけをしっかり上下に動かすことで、ごっくんと飲み込むことができます



★口をめいばい横に広げて
★のどぼとけをあげる気持ち
★のどのまわりに力をいれます

- ①「ふくしましー」と声を出します。
- ②「し」の時に口をめいばい横に広げて5秒間声を出します。
- ③5回繰り返しましょう。

13 飲み込みの体操

食事にむせても、大きなせき払いができれば気管に入りそうになった食べ物を押し出すことができます



- ①おなかに両手をあててしっかり息を吸います。
- ②せき払いを1回行います。
- ③「ごくん」と唾を1回飲み込みます。

14 笑いの体操(ハフティング)

強く息を吐き出すことをハフティングといいます。力強く息を吐き出すことは、せきをするときに必要な力です



- ①腕を広げて「はっ! はっ! はっ!」と笑いながら息を吐き出します。
- ②3回繰り返しましょう

ポイント

笑いをつかって「力強く」「速く」息を吐き出しましょう

15 深呼吸

呼吸の筋肉をリラックスさせ、呼吸を整えて終わらしましょう



- ①はじめに十分に息を吐きます。
- ②頭の中で4つ数を数えながら、両腕を広げ、鼻から息を吸い込みます。
- ③頭の中で8つ数を数えながら、両腕をゆっくりおろし、口から息を吐きます。
- ④3回繰り返しましょう。

歯磨きのポイント

①毛先のあて方

歯ブラシの毛先を、特に歯と歯ぐきの境目を中心に当てましょう。

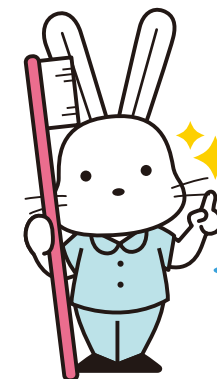
②力の入れ方

みがく時は、歯ブラシの毛先が広がらない程度の力で優しく磨きましょう。

③動かし方

歯は1歯から2歯ずつ磨いていきましょう。なるべく小刻みに丁寧に動かしましょう。

お口のももりん体操と一緒にやってお口の健康を目指しましょう!



入れ歯も放っておくと汚れ、病気の原因となったり、入れ歯の機能の低下につながります! 毎日のお手入れが大事です!