

きょうから、さっそくはじめましょう！

[お口の機能を守る、トレーニング。]

目安は30回
まずは10回から！

あいうべ体操



あー

- ①「あー」と大きく口を開く。



いー

- ②「いー」と口を大きく横に広げる。



うー

- ③「うー」と口を強く前に突き出す。

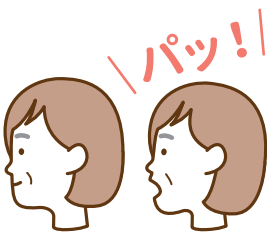


べー

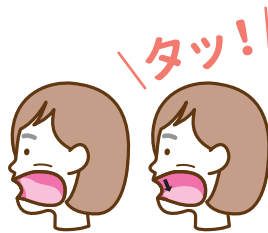
- ④「べー」と舌を突き出し下にのぼす。

目安は各10回ずつ
まずは5回から！

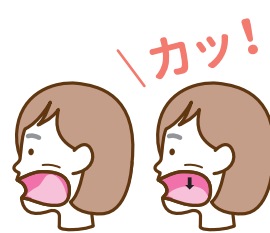
パタカラ体操



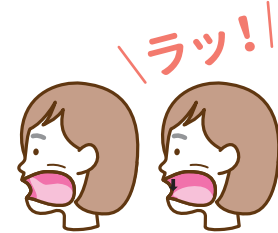
- ①唇をしっかり閉じる力をつけ、食べこぼしを防ぎます。



- ②食べ物を押しつぶす、舌先の筋力をきたえます。



- ③食べ物を飲み込むための、のどの筋力をきたえます。



- ④食べ物を口の中でまとめ、のどへ送る力をつけます。

- 「パ・タ・カ・ラ」とはっきり ゆっくり 発音しましょう。
- 「パ・パ・パ・パ・パ」… と一音ずつはっきり ゆっくり発音しましょう。

食事の前、湯船につかりながら、歯磨き後など、気づいたときにいつでも！

毎日続けることでお口の筋肉が鍛えられます。

適度な距離をとりつつ、友人や家族などとも会話(電話でも可)や食事を楽しみ、オーラルフレイルを予防しましょう。