



はつらつ介護予防体操

八幡浜市では、いつまでも健康でこころ豊かに充実した生活を送るため、「八幡浜市健康づくり計画」を策定しています。

この計画では、市民が目指す暮らしの^{いち}テーマに「おいしく食べたい！」を掲げています。市民の皆様が、いつまでもしっかり噛んでおいしく食べ続けられるよう、日頃のお口の体操、お手入れの参考としてご活用ください。



市立八幡浜総合病院
摂食・嚥下障害看護認定看護師
清水 義貴 氏

お口の健康を守るために…

- 定期的に歯科を受診し、年に1回は
歯科健診を受けましょう。
- 毎食前、口腔体操をしましょう。
- しっかり噛んで食べましょう。
- 毎食後、歯みがき又は入れ歯の手入れ
をしましょう。

体操は、「息を止めない」「がんばりすぎない」「気持ち良いほどに♥」を心がけましょう。

製作：八幡浜市歯科医師会 市立八幡浜総合病院 八幡浜保健所
はつらつ介護予防体操すすめ隊 八幡浜市地域包括支援センター
問合せ先：八幡浜市地域包括支援センター
八幡浜市松柏乙 1101 番地 ☎0894-24-3918
制作年月：令和3年2月

はつらつ介護予防体操「上半身編」の後に続けて行いましょう。

前奏 首の体操

- ① 左(1・2) 戻す(1・2) → 右(1・2) 戻す(1・2)
 ② 前(1・2) 戻す(1・2) → 後(1・2) 戻す(1・2)

首まわりのリラックス
 効果：首まわりを
 やわらかくし、
 のみこみやすく
 する



③ 頬を両手でふれて 優しくトン トン トン

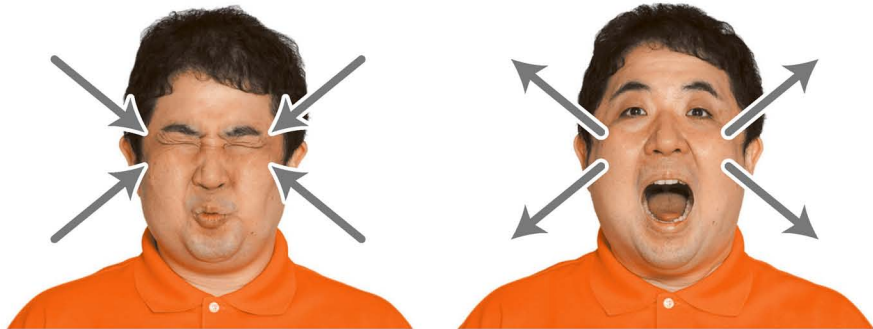
は

はじめよう 介護予防は 自分のため

顔のグーパー

グー(1・2) 戻す(1・2) → パー(1・2) 戻す(1・2) 各2回

表情筋の体操
 効果：食べこぼし予防
 表情を豊かにする



つ

つくろうよ 趣味や楽しみ 自分の役割

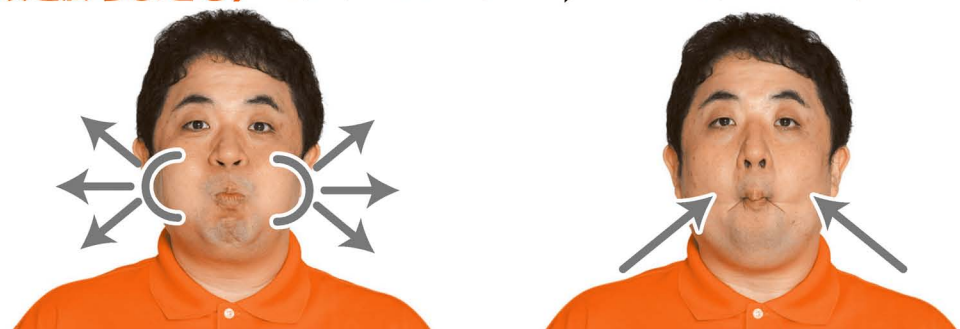
頬の体操(頬を膨らませる) 左(1・2)戻す(1・2) → 右(1・2)戻す(1・2) 各2回



ら

らら-ららん 仲間と楽しく 家から外へ

頬の体操(頬を膨らませる) 両方(1・2・3・4) → すぼめる(1・2・3・4) 各2回





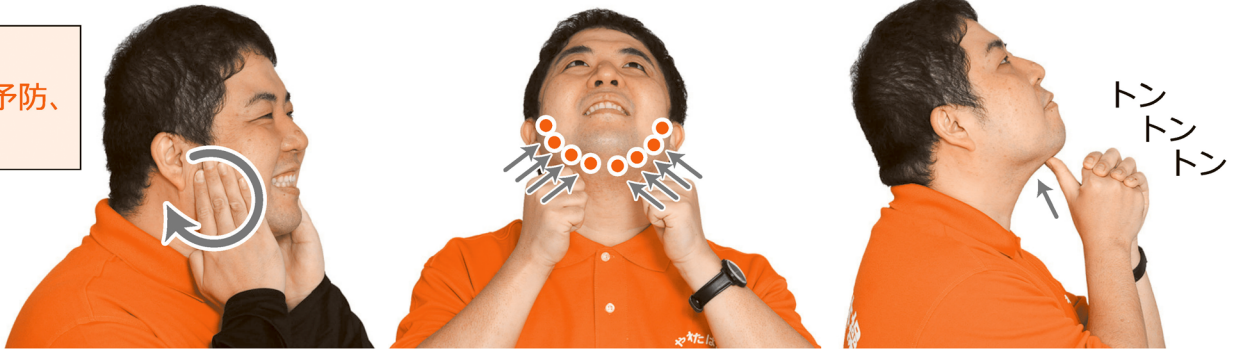
つづけよう 散歩や体操 無理をせず

(間奏)

唾液腺マッサージ

耳下腺(1・2・3・4) 2回 → 顎下腺(1・2) 4カ所 → 舌下腺(トン・トン・トン)

唾液腺の刺激
効果：口の渇き予防、
むせ予防



耳たぶのやや前方、上の奥歯あたりに親指以外の4本指をあて、後ろから前に向かって回す。

あごの骨の内側の柔らかい所を親指で耳の下からあご先に向かって押す。

両手の親指で顎下(あごの内側の舌の付け根)を押す。



かかさずに ブクブクうがい

歯の手入れ

あいうべ体操「あ」

「あー」
(1・2・3・4・5・6・7・8)
口を大きく開く

あいうべ体操「い」

「いー」
(1・2・3・4・5・6・7・8)
口を大きく横に広げる

口呼吸を改善
効果：スムーズな
鼻呼吸



一年に 一度は受けよう

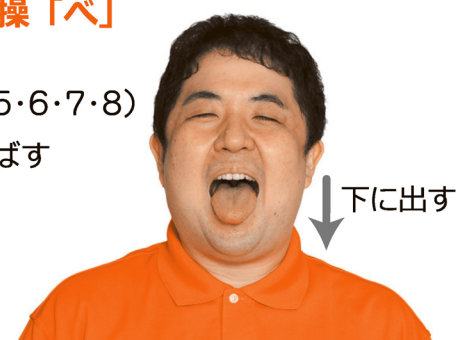
健康診断

あいうべ体操「う」

「うー」
(1・2・3・4・5・6・7・8)
唇を突き出す

あいうべ体操「べ」

「べー」
(1・2・3・4・5・6・7・8)
舌を下に伸ばす



ご近所に 笑顔であいさつ 助け合い

パタカラ体操「パ」 (食べこぼし予防)

パパーパパー パパパパパパ パーパパーパー

構音(パタカラ)の練習
効果：のみこむ力の
維持・向上、
むせ予防

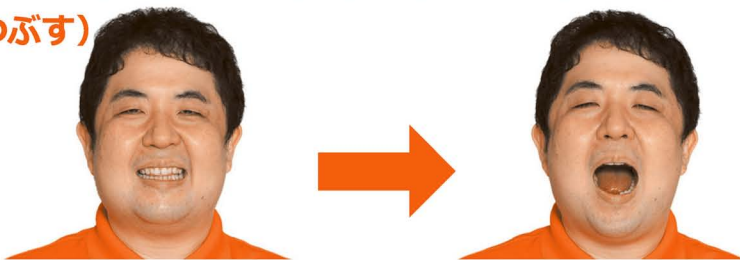


唇をしっかり閉じてから発音する

よ

よくかんで 1日3食 楽しく食べよう

パタカラ体操「タ」 タータタタター タタタタタタ タタタタターター
(舌を使って食べ物をつぶす)



舌を上あごにくっつけて発音する

間 奏 (休憩)

ぼ

ボランティア 地域のために 役立とう

パタカラ体操「カ」 カカーカカカー カカカカカカカ カーカカーカカー
(むせ予防)



のどの奥を閉じて発音する

う

上向いて ワハハと笑い 前向きに

パタカラ体操「ラ」 ラーララー ララララララ ラーラーラー
(舌を使って飲みこむ)



舌を丸めて舌の先を上あごの前歯の裏につけて発音する

自分らしい人生を送るためにはじめよう 介護予防は自分のため

舌の体操(舌を前・左・右に動かす)

左(1・2)戻す(1・2) → 右(1・2)戻す(1・2) 各2回

舌の筋肉を鍛える
効果:むせ予防

前 (1・2))
戻す(1・2)) ×4回



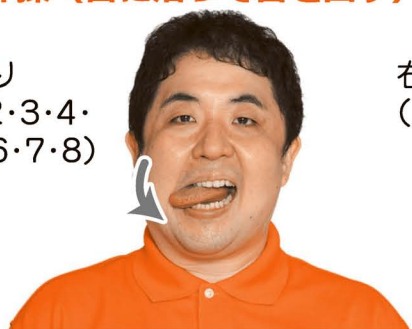
自分のため

自分の

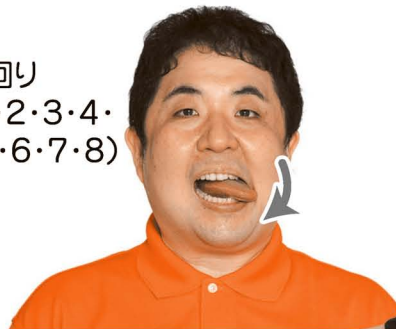
ため

舌の体操(唇に沿って舌を回す)

左回り
(1・2・3・4・
5・6・7・8)



右回り
(1・2・3・4・
5・6・7・8)



肩回し深呼吸

鼻から吸って
口から吐く

