

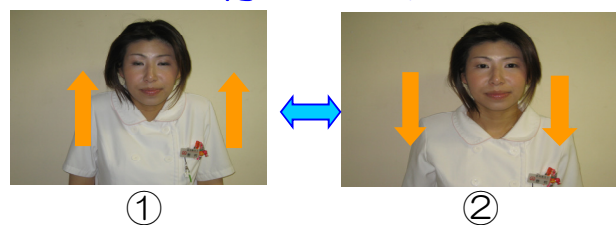
# 歯つらつ体操



いつまでもおいしく食べるために、  
そして若々しい表情づくりのためにも  
この歯あわせ体操を続けてみましょう！

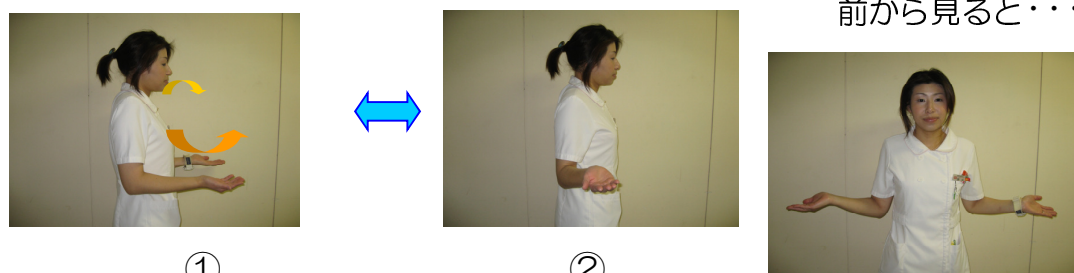


## 1 肩の上げ下げ



- ①息を吸いながら両肩を引き上げます
  - ②息を吐きながら肩をジワ〜と下ろします
- ★余分な肩の力を抜く体操です

## 2 胸開き (ちょうだい体操)



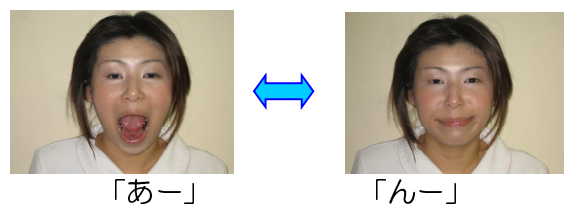
- 前から見ると・・・
- ①肘を直角に曲げて、手のひらを上に向けます
  - ②脇をしめたまま、手を横に開いて胸を広げます (息を吸う) その時に背中を寄せます
  - ③息を吐きながら、手を前に戻しましょう
- ★姿勢をよくする体操です

## 3 首の体操



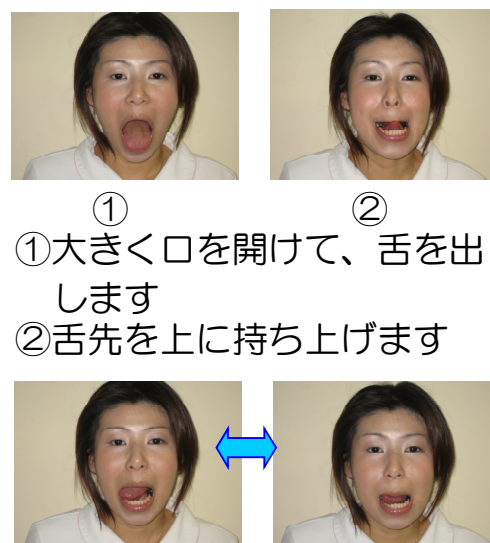
- ①ゆっくり振り向くように、左右を見ます
  - ②頭の重みを感じながら、ゆっくり首を横に倒します
  - ③肩の力を抜いたまま、前に倒します。その後、下を向いたまま振り子のように動かしましょう
- ★首まわりの緊張をとる体操です

## 4 口の開閉体操



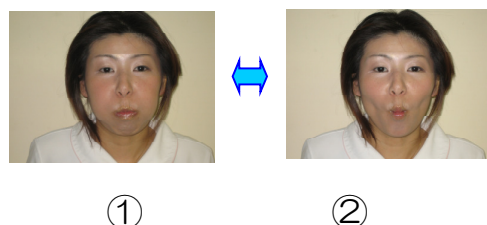
- ①大きく、ゆっくり口を開けます
  - ②口を閉じて奥歯を噛みしめます
- その時、口の両端に力を入れて、舌を上あごに押し付けましょう
- ★噛む力、飲み込む力を強くします

## 6 舌の体操



- ①大きく口を開けて、舌を出します
  - ②舌尖を上を持ち上げます
  - ③④舌尖を左右に動かします
  - ⑤グルリと回してみましょう
- ★舌を動かす力を強くします

## 7 頬ふくらましと口すぼめ体操



- ①頬をふくらませて、口から息がもれないようにこらえます (舌を上あごに押し付けましょう)
  - ②息を吸うように口をすぼめます
- ★頬と口まわりの筋肉を鍛えます

## 9 深呼吸とつばゴックン

- ①呼吸を整え、お腹をへこませるように口をすぼめて息をゆっくり吐きます



- ②鼻から吸って、一度息を止め、
  - ③力強く「ごっくん」とつばを飲み込み、息を吐き出します
- ★腹圧を高め、誤嚥しかけた時に吐き出す力を強くします

## 10 だ液腺のマッサージ



- ①人差し指から小指の4本を耳たぶのちょうど真横にあてます。内から外へクルクル回します



- ②エラの内側のやわらかいところを、親指で下から上へ押し、少しずつ前にずらします

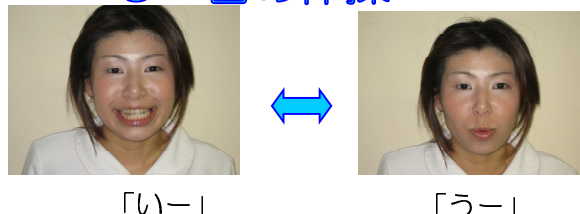


- ③顎のちょうど真ん中、舌のつけ根のあたりを狙って親指で下から上へ押します

★各10回ずつ行いましょう。

★唾液腺を刺激して唾液が出やすくする体操です

## 5 唇の体操

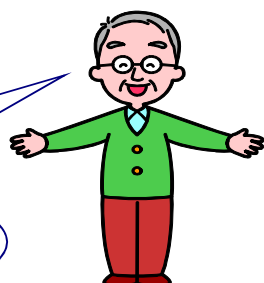


- ①噛みしめながら、「いー」と唇を左右に引きます
  - ②「うー」と口をすぼめます
- ★口まわりの筋肉を鍛えます

## 8 発声練習 (パタカラ)

- ①「パ、パ、パ・タ、タ、タ・カ、カ、カ・ラ、ラ、ラ」と一語ずつ、力強くはっきりと言います
- ②「パタカラ、パタカラ、パタカラ・・・」と早くなめらかに言います

★唇や舌の動きを良くします



回数は各3~5回を目安に  
ご自分のペースで調整しましょう