

かみかみ百歳体操

よく噛んで
おいしく食べよう!

甲州弁バージョン



口の元気はおいしく食べ、
会話を楽しむために大切です!

日頃の口の手入れや歯医者さんを受診することと合わせて、
かみかみ百歳体操で口を元気にし、おいしく食べ、
人とおしゃべりを楽しむ生活を送りましょう。



Q1. かみかみ百歳体操ってどんな体操でえ?

食べる力や飲み込む力をつけるための体操で、イスに座って
口の周りや舌を動かします。

Q2. 体操するとどうなるでえ?

まず、唾液がよく出るようになります。唾液が出ると、口の中が清潔に
保たれ、食べることや飲み込むことが楽になります。また、口の周りに
力がつくので、食べこぼしやむせることが改善されます。

Q3. いつやれば効果的ずらか?

いつでもかまいませんが、食事の前に行うと口の準備運動になり
むせることの予防になります。週1回以上、「いきいき百歳体操」と
合わせて行うと、より効果的です。



リズムオハラ
渡辺光美さん

キヤン・ユー・スピーク
甲州弁? 著者
五緒川津平太さん



●●●「オーラルフレイル」って何? ●●●

「オーラルフレイル」とは…

口に関する“ささいな衰え”が軽視されないように、口の機能低下、食べる機能の障害、
さらには、心身の機能低下までつながる“負の連鎖”に警鐘を鳴らした概念です。

当てはまるものはありますか?

- | | | |
|--|--|--|
| <input type="checkbox"/> むせる・食べこぼす | <input type="checkbox"/> 柔らかいものばかり食べる | <input type="checkbox"/> お口が乾く
ニオイが気になる |
| <input type="checkbox"/> 食欲がない
少ししか食べられない | <input type="checkbox"/> 滑舌が悪い
舌が回らない | <input type="checkbox"/> 自分の歯が少ない
あごの力が弱い |

健康・元氣

口に関する“ささいな衰え”が積み重なると…

フレイル・病イッ
フレイル

1

深呼吸
(3回)



2

首の運動
(各1回)



後ろに振り返る(右左とも)

ゆっくり後ろへ振り返ります
はじめに右から
10秒間しっかり伸ばす
左も同様に



首を右左に傾げる

ゆっくり首を傾げます
はじめに右から10秒間、
しっかり伸ばします 左も同様に

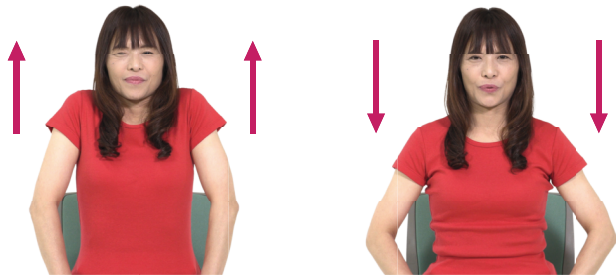


首を上下に動かす

ゆっくり上下に動かします
はじめに下から10秒間、
しっかり伸ばします 上も同様に

3

肩の運動



肩の上下運動 (2回)

1、2、3、4でゆっくり肩をあげて5、6、7、8で下におろします

4

口の体操 (3回繰り返す)

1. 口の開閉その1



1、2、3、4

5、6、7、8

「アー」とゆっくり大きく口を開けた後、「ン」と口を閉じる

2. 口の開閉その2



1、2、3、4

5、6、7、8

2、2、3、4

噛みながら「イー」と口角を左右に広げる

「エー」と舌の両側に力をいれる

「アー」と口を開ける



5、6、7、8

3、2、3、4

「オー」と口を丸める

そのまま「ウー」と唇をすばます

5、6、7、8で休み

※手で顎やこめかみの筋肉がふくらんでいるか確認

5

舌のトレーニング (3回繰り返す)

1. 口を開けて舌を動かす運動



①口を大きく開ける
②舌を前に出す

③舌を上へ

④舌を下へ

⑤右の口角を舌でさわる

⑥左の口角を舌でさわる

2. 口を閉じて舌を動かす運動



①上唇の内側を舌先で強く押す

②下唇の内側を舌先で強く押す

③右をくるくる
④左をくるくる

⑤右から上を回って左へ下を回って右へ

⑥逆回りで下を回って左へ上を回って右へ

⑦右をぐっと押す
⑧左をぐっと押す

6

口輪筋のトレーニング (3回繰り返す)



1、2、3、4で膨らませる

アップアップをするように口を膨らませる

5、6、7、8ですばめる

息を吸うように口をすばめる

7

発声



できるだけ大きな声で

パ、パ、パ、タ、タ、タ、カ、カ、カ、ラ、ラ、ラ
パタカラ、パタカラ、パタカラ

5回繰り返す

8

飲み込みの練習



- ①深呼吸をするように、ゆっくりと息を吸って
- ②息をとめて、ゴクンと飲み込む
- ③ゆっくり息を吐く
- ④休む

①～④を3回繰り返す