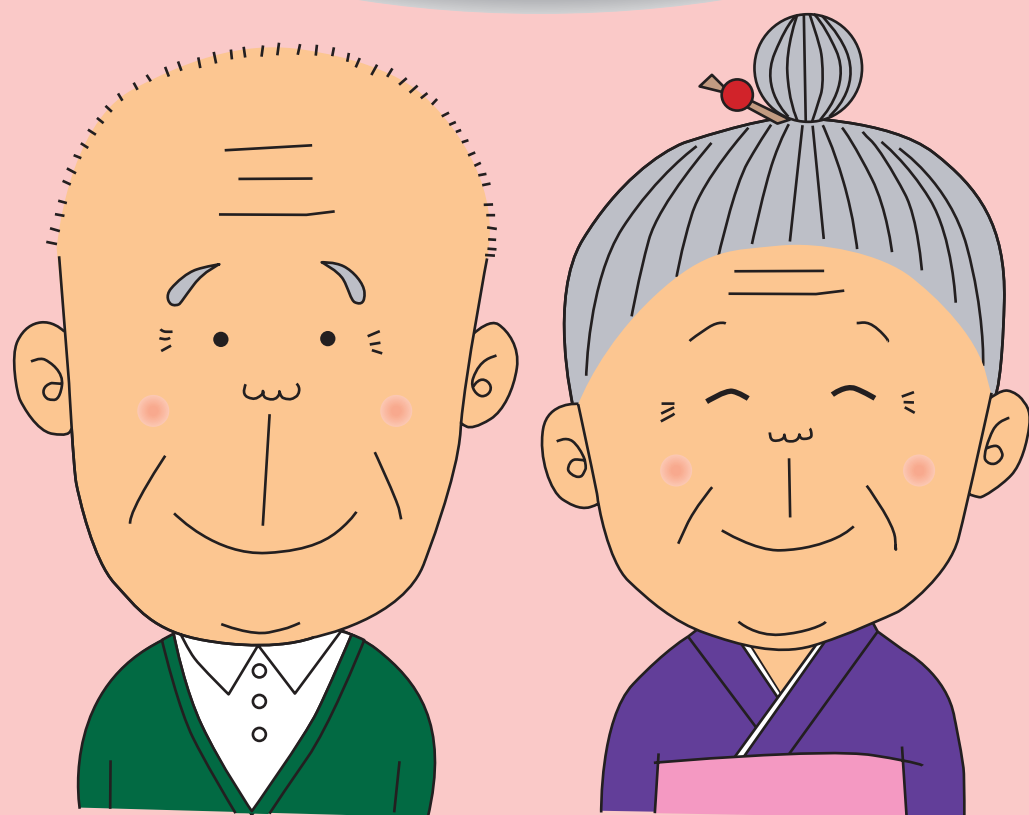


～お口の寝たきり予防～

けん こう たい そう

健口体操をしましょう!



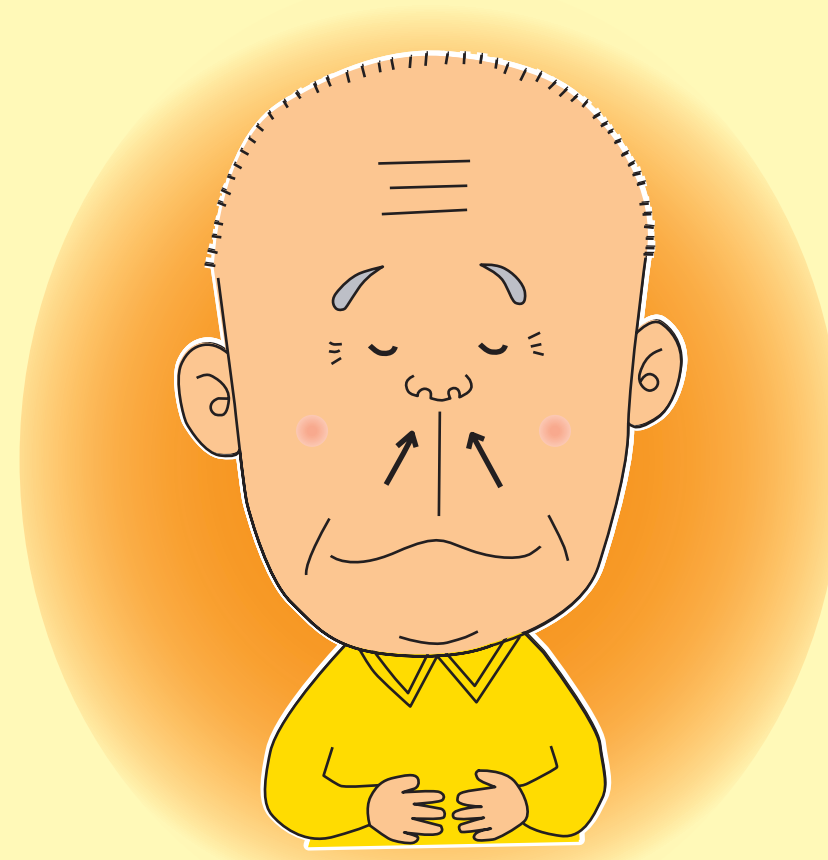
お口は、食べる、話す、呼吸をする、表情を作るなど、いきいきと生活するためにたくさんの役割を果たしています。

このお口の機能が低下すると、噛めなくなったり、むせたり、肺炎（誤嚥性肺炎）を起こすなど、さまざまな問題が起こります。

元気でいきいきとした生活を送るため、健口体操（お口の体操）を行い、舌や頬、唇の動きをしなやかに保ちましょう。

滋賀県健康福祉部

1. 深呼吸をしましょう。

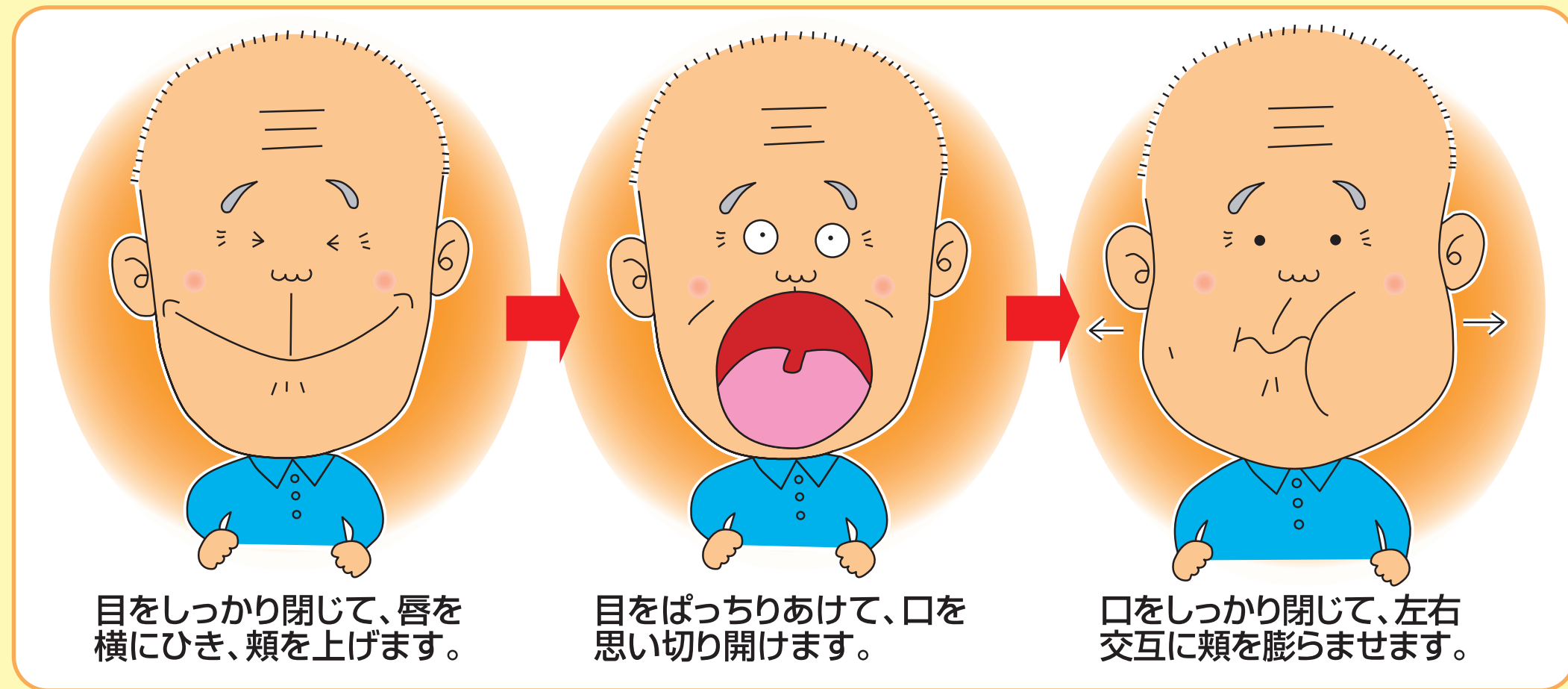


おなかに手をあてて、おなかが膨らむようにしながら鼻から息を吸い込みます。

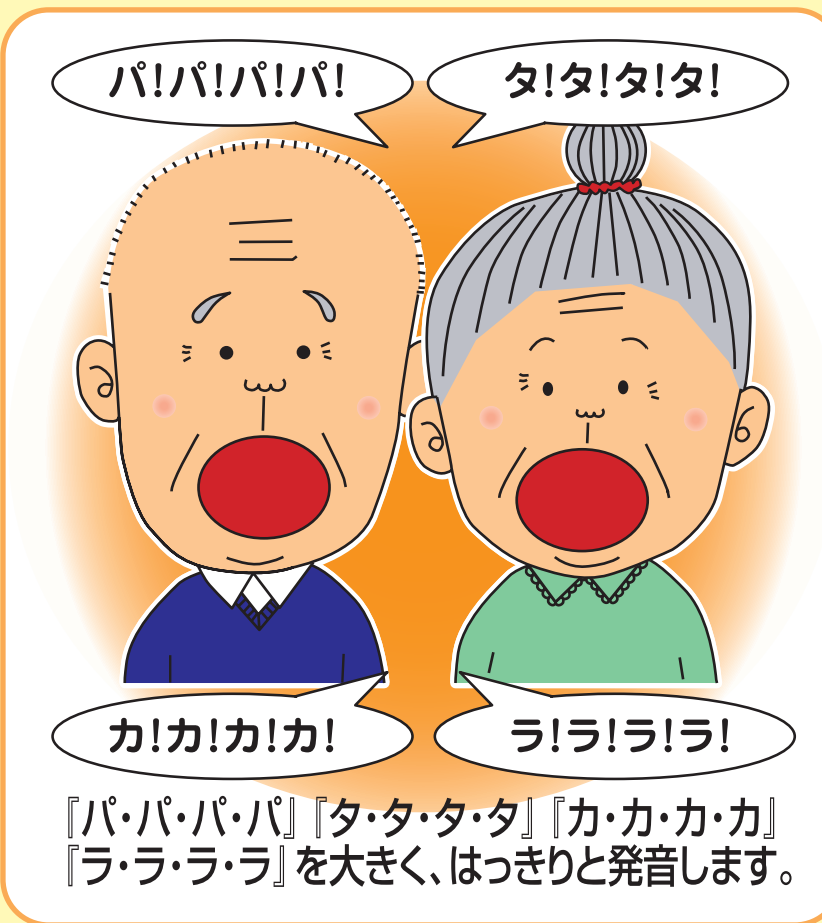


口をすぼめて、ゆっくりと吐き、おなかがへこむようにします。

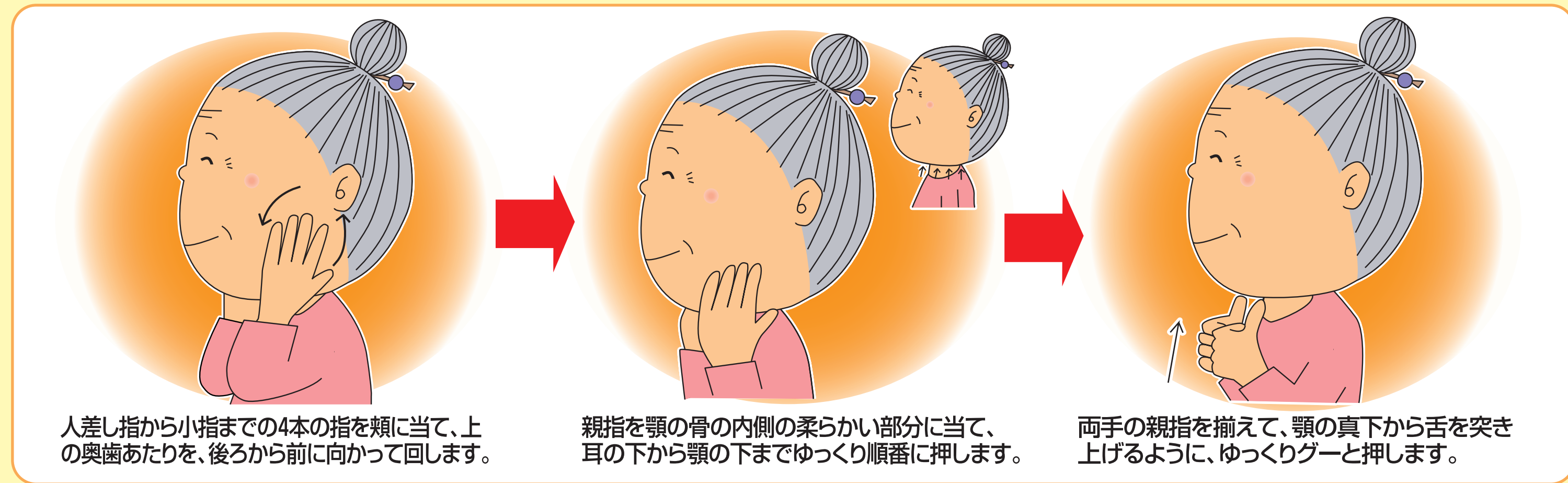
2. 顔の体操をしましょう。《表情を豊かにします》



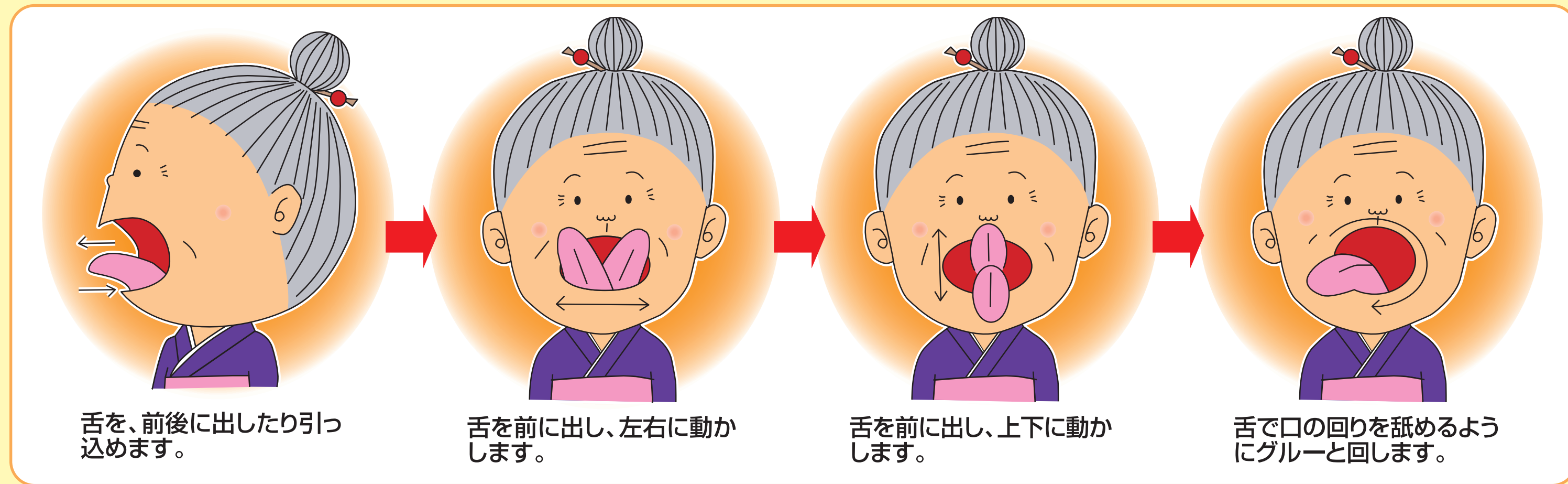
3. 声を出しましょう。《舌の動きをよくします》



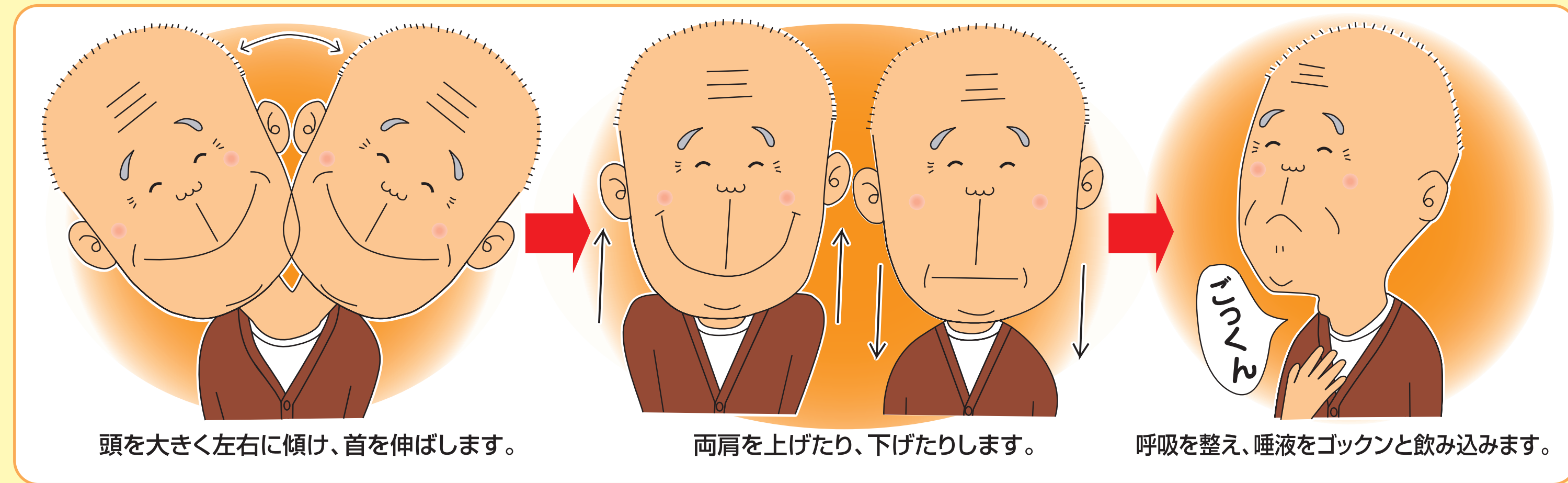
5. 唾液腺マッサージをしましょう。《唾液(つば)を増やして、飲み込みやすくします》



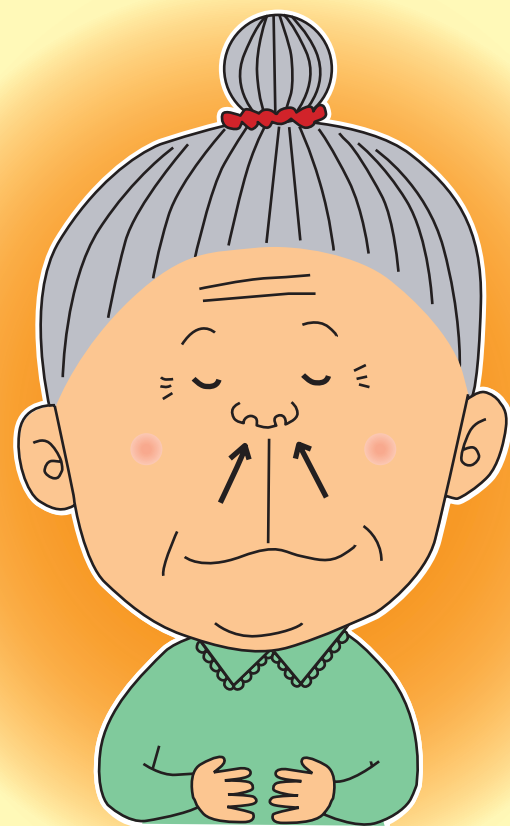
4. 舌の体操をしましょう。《舌の動きをよくします》



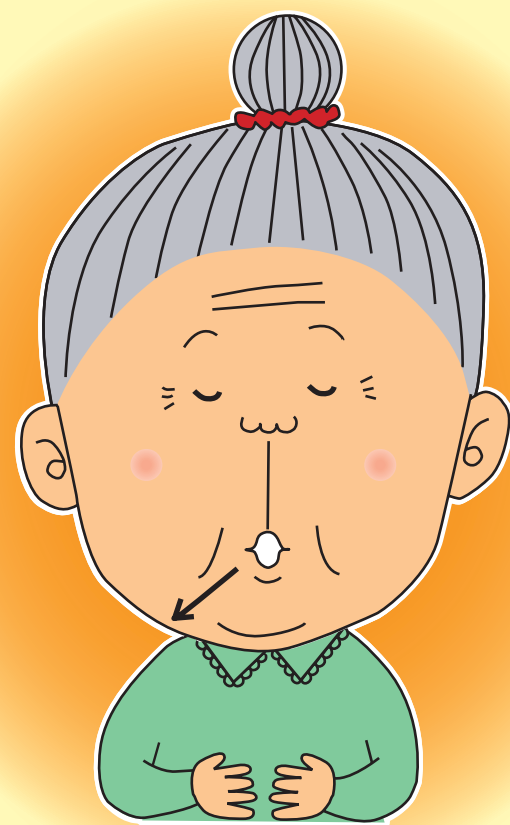
6. 嚥下の体操をしましょう。《食べ物を飲み込みやすくします》



7.深呼吸をして終わりましょう。



おなかに手をあてて、おなかが膨らむようにしながら鼻から息を吸い込みます。



口をすぼめて、ゆっくりと吐き、おなかがへこむようにします。



～お口の寝たきり予防～
健口体操をしましょう

平成20年3月
発行 滋賀県健康福祉部健康推進課
〒520-8577 大津市京町四丁目1番1号
TEL:077-528-3615
FAX:077-528-4857
禁無断転載