



オーラルフレイル健口推進員さんによる

お口から健康に  
なろう！

## けんこう みうらの健口体操

### お口は動かさないと衰えます「オーラルフレイル」

口には、「食べる」・「話す」・「表情をつくる」・「呼吸をする」という働きがあります。多くの方は、加齢とともに、顔の筋肉や舌の動きが悪くなったり、だ液の出る量が少なくなるため、かむ力や、飲み込む力が弱くなります。

お口に関する“ささいな衰え”を見落としていませんか？

「むせる」・「噛めないものが増える」・「滑舌が悪い」などを放っておくと、お口だけでなくからだの機能低下までつながります。このお口の“ささいな衰え”を「オーラルフレイル」といいます。これを「歳のせい」とあきらめて、活動範囲を狭めたり、食べにくいものを避けたりしがちですが・・・

「オーラルフレイル」は、「健口体操」でお口の筋肉を鍛えることで予防できます！

### オーラルフレイルは予防できます！「健口体操のすすめ」

からだの筋肉が弱くならないように、ウォーキングや、ストレッチをするのと同様に、お口の筋肉も動かすことによって鍛えられます。

「健口体操」は「顔面体操」・「舌体操」・「だ液腺マッサージ」この3つが基本となります。

- ① **顔面体操**：顔の表情を豊かにし、意識をはっきりさせる。
- ② **舌体操**：舌の動きをなめらかにする。
- ③ **だ液腺マッサージ**：だ液がしっかり出るように刺激をあたえる。

この、「健口体操」を毎日続けると、「オーラルフレイル」を予防できます！

### ご存じですか？「オーラルフレイル健口推進員」

「健口体操」を通じて、8020 運動やオーラルフレイル対策を推進し、市民のみなさんの歯とお口の健康をサポートするボランティアです。

神奈川県が実施する養成講座を受講し、地域で活躍しています。

三浦市では、みうら市民まつり等で「かながわ健口体操」を普及したり、高齢介護課事業の「元気アップ教室」などで活躍しています！

### やってみよう！「健口体操」

おうちでできる「健口体操」を紹介していきますので、毎日やってみましょう！継続は力なり！です。

みうらの「オーラルフレイル健口推進員」がご紹介します。



みうらの推進員さん

# やってみよう！「みうらの健口体操」

## ① 顔面体操 「顔ジャンケン」



ゲーの顔

目はしっかり閉じ  
口は口角をあげてしっかり閉じます



チョキの顔

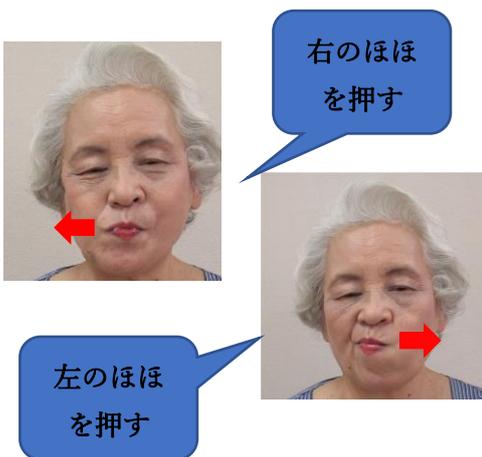
唇をすぼめ前に突き出します



パーの顔

目はしっかり開けて  
目玉は上にむけて  
口を大きく開けます

## ② 舌体操



舌をほほの内側に強く押し付けるようにします  
(右・左両方行いましょう)  
\*3回ずつ



口を閉じたまま、口唇の内側をなめるように回しましょう(右回り、左回り行いましょう) \*3回ずつ



舌を前に出します  
舌尖に力を入れてしっかり前に出しましょう  
\*5秒キープを3回

### ③ だ液腺マッサージ

#### だ液について

だ液は、主に、「耳下腺」・「顎下腺」・「舌下腺」という3つの大きなだ液腺から、1日に1000～1500mlほど分泌されます。

だ液には、さまざまな働きがあります。

☆食べ物の消化を助ける。

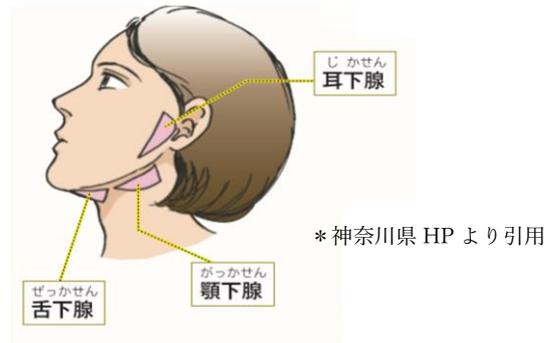
☆味を感じやすくする。

☆口の中の汚れを洗い流す。

☆細菌の繁殖を抑える。

☆歯の再石灰化を促して、むし歯を防ぐ。

☆食べ物を口の中でひとかたまりにして飲み込みやすくする。



だ液の分泌量は、ストレスや疲れ、加齢、薬の副作用などで少なくなることもあります。

口の渇きやネバつきを感じることは多い場合には、だ液腺のある場所をマッサージしましょう。さらに、食事の際には「よくかむ」ようにしましょう。

#### 耳下腺（じかせん）



人差し指から小指までの  
4本の指を合わせます



耳の前あたりに指を押し  
あてます



後ろから前へ指をゆっくりま  
わします

\*5回マッサージをします

## 顎下腺（がっかせん）



親指を顎の骨の内側のやわらかい部分にあてます

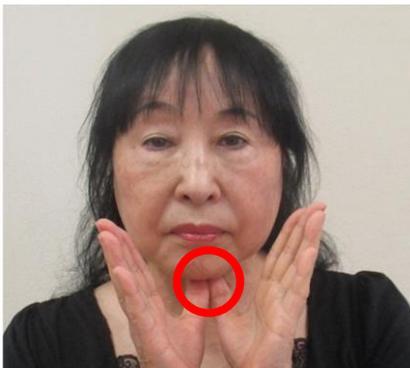


顎の骨の角から始めて1か所3秒くらい軽く押します



1か所3秒押したら1指分前にずらし同じように3秒押します  
\*計3か所程度

## 舌下腺（ぜっかせん）



両手の親指を舌の付け根にあてます



舌を突き上げるようにぐっと押します



3秒突き上げたら離す  
\*3回くり返しましょう

## 【応用編】

### ①「ウイウイ体操」

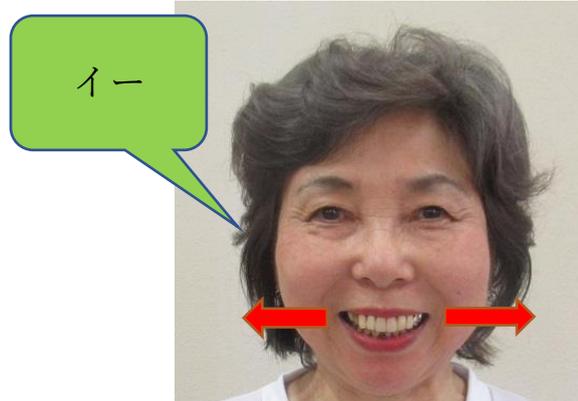
「ウ」「イ」を交互に発音していただくのですが、しっかりお口を動かしましょう。一つ一つの動きをていねいに行い、声を出して言ってみましょう。

「頬が疲れるな」と感じるくらい動かすと、口角アップの効果あり！



ウの顔

唇をすぼめ前に突き出します



イの顔

口角を上にあげ、横に引きます

#### ♪リズムカルに発音してみましよう♪

ウー (2拍のぼす) イー (2拍のぼす) ウー (2拍のぼす) イー (2拍のぼす)  
ウー (2拍のぼす) イー (2拍のぼす) ウー (2拍のぼす) イー (2拍のぼす)  
ウ (1拍ずつ) ・ イ (1拍ずつ) ・ ウ (1拍ずつ) ・ イ (1拍ずつ)  
ウ (1拍ずつ) ・ イ (1拍ずつ) ・ ウ (1拍ずつ) ・ イ (1拍ずつ)  
ウ (1拍ずつ) ・ イ (1拍ずつ) ・ ウ (1拍ずつ) ・ イ (1拍ずつ)  
ウ (1拍ずつ) ・ イ (1拍ずつ) ・ ウ (1拍ずつ) ・ イ (1拍ずつ)  
ウ (1拍ずつ) ・ イ (1拍ずつ) ・ ウ (1拍ずつ) ・ イ (1拍ずつ)  
ウ (1拍ずつ) ・ イ (1拍ずつ) ・ ウ (1拍ずつ) ・ イ (1拍ずつ)

だんだん早く発音してみましよう！

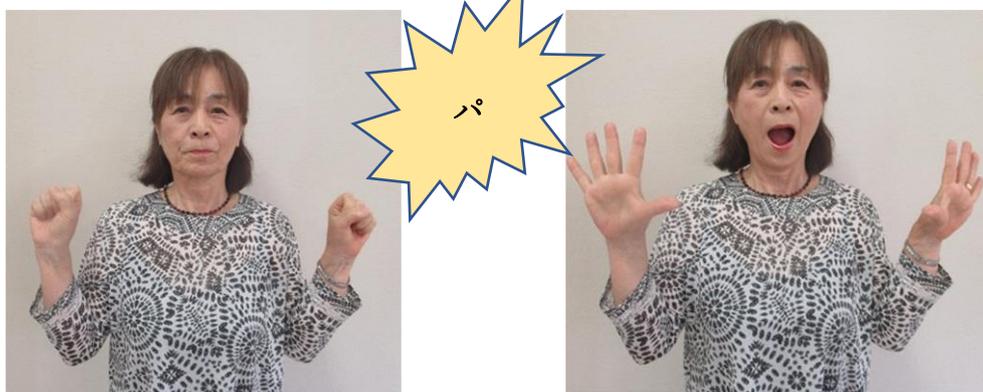


## ② 「パ・タ・カ・ラ体操」

聞きなれない言葉ですが、一つ一つ発声することで食べる時に使う筋肉を鍛えられる体操です。手も一緒につけてやってみましょう！手の動きは、口や舌の動きを表しています。

パ

「パ」の音は、口をしっかりと閉じて発音することがポイントです。口を閉じる筋肉が鍛えられることで、口の中の食べ物をこぼさないようにすることができます。  
手の動きは手をグーにしてからパッと開きましょう。



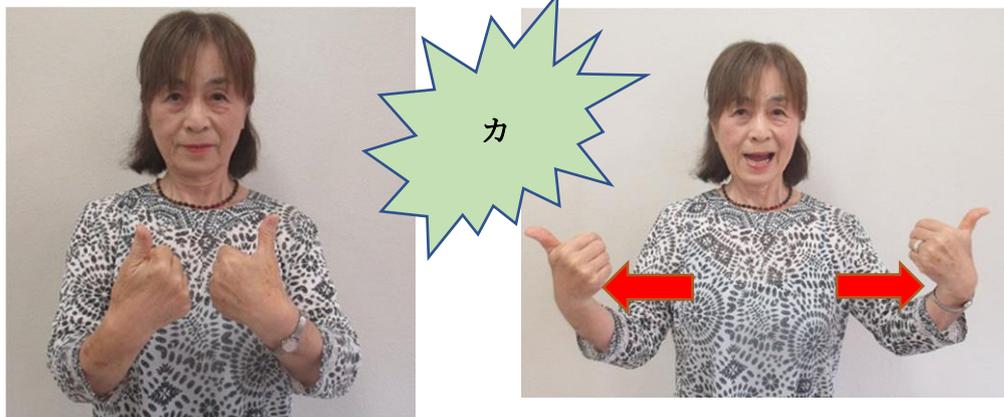
タ

「タ」の音は、舌を上あごに押しつけるように発音しましょう。舌の筋肉が鍛えられると、食べ物をしっかりと押しつぶしたり、飲み込んだりすることができます。  
手の動きは手のひらを上に向けて上に押しあげましょう。



# カ

「カ」の音は、のどの奥を意識して発音することが大切です。  
のどの奥に力を入れ、一瞬呼吸を止めることで、食べ物を飲む込む動作  
ができます。  
手の動きは胸の前で内側に向けて開くように動かします。



# ラ

「ラ」の音は、舌をまるめて発音することを意識しましょう。  
舌をまるめてよく動くようにすることで、食べ物を喉の奥に運び、飲み  
込みやすくなります。  
手の動きはグーにしてから前に開くように動かします。



♪リズムカルに発音してみましよう♪

パ・パ・パ・パ・パ・パ・パ、タ・タ・タ・タ・タ・タ・タ

カ・カ・カ・カ・カ・カ・カ、ラ・ラ・ラ・ラ・ラ・ラ・ラ

パ・タ・カ・ラ パンパンパン (手をたたきます)

パ・タ・カ・ラ パンパンパン (手をたたきます)

パ・タ・カ・ラ パンパンパン (手をたたきます)



### ③ 「ゲー・パー・ぐるぐる・ごっくん・べー」

顔面体操や舌体操などをミックスしたお口の体操です。  
簡単に覚えられる体操です！

1  
ゲー



目はしっかり閉じ、目玉は下方に  
口は口角を上げしっかり閉じる

2  
パー



目は大きく開き、目玉は上方に  
口は大きく開く

3  
ぐる  
ぐる



口を閉じたまま舌に力を入れ、  
口唇の内側をなめるように回す  
(右回り、左回り)

4  
ごっくん



ここでたまったつばを  
ごっくん！と飲み込む

5  
べー



舌の先に力を入れてしっかりと  
前に出す (10秒キープ)

#### ☆体操の効果☆

1~5を3回以上毎日繰り返すことで

- ① オーラルフレイルを予防
- ② 脳の血流UPで頭スッキリ！
- ③ 唾液分泌UPでお口もうるおう
- ④ 舌の力で飲み込む力も向上！
- ⑤ フェイスラインもスッキリ！



問い合わせ 三浦市保健福祉部高齢介護課  
電話 046-882-1111(内線 348)