

ずっと食べ体操
第1

ごきげんぽっぽ体操

～鳩おじさんの体操解説編～



『ポツ！』と声に合わせて肩の高さまで前に上げた腕を左右に広げ戻します。

※ 破裂音の『ポ』はしっかりと唇を結んでから『ぼ!』と言うのがコツ。



前に足を踏み出して、腕を斜め上に伸ばします。朝陽に向かって！

※ 誤って気管に入った食べ物を吐き出す力をつけて。『はー！』と言ってみましょう。声を出して元気に！



『はー』で上げた手を下げて上げて羽ばたきます。



『はー』と同じです。前に踏み出しながら、前方に

鳩のように空に向かって飛ぶぞー！



手で下から豆をすくう動作を左右(少し膝を曲げてリズミカルに)

※ 足を広げてしっかりしゃがみこめば、足腰も鍛えられます。軽く膝を曲げるぐらいでもOK！



しっかり足を踏ん張り、腕を上げて振りかぶって腕を前に突き出します。遠くまで豆を投げるよう。



手首を使って手招きするよう

に左右。笑顔で！



腕をぐるっと肩回ししてリラックス



この体操は朝、食事の前に行うと身体がほぐれて、飲み込みに使う筋肉が動きやすくなります。鳩ぽっぽのように鳩胸で深い呼吸ができるようになります。

＜監修＞渋川地区医師会・渋川摂食嚥下研究会

＜作成＞渋川地域リハビリテーション広域支援センター・渋川市高齢福祉課

ずっと食べ体操

第2

☆☆☆ピッカピカお顔の体操☆☆☆

1

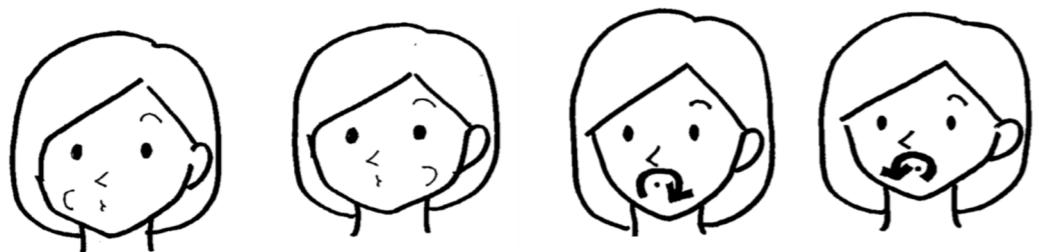
あー！いー！うー！べー！体操 (お口の体操) 3回



お口と眼を大きく開けたり閉じたりして顔全体の筋肉を鍛えます。
ベロを出してベロも鍛えます。

2

ほっぺのびのび体操 (お口の体操) 1~2回



ほっぺの内側から舌を使ってストレッチ。左右しっかり伸ばして、お口を閉じたまま歯の表面をぐるりと舐めます。

3

うんこらっ体操 (喉の体操) 5秒

片手で喉を触りながら、もう片方の手はおでこに当てます。頭を下げてヘソをのぞくようにします。そのとき、おでこの手は頭を押し返すようにします。喉に力が入るのがわかつたら正確な体操ができます。

※注意:この運動は首の痛い人、血圧の高い人はやらないようにしましょう。



4

うるおいツバキ体操 (唾液腺の体操) 1回



耳の下と頬の下
の唾液線を刺激
します。



5回くるくる



5回くいくい

5

ほっぺぐるりん体操 (表情筋の体操) 1回



笑うときに使うほっぺの筋肉を指で丸く持ち上げて回したら、
頬を両手で温めて。笑う筋肉を動かすと笑った時と同じ効果が
身体に心にあふれます。1日の始まりは笑顔の準備で幸せに！

6

幸せいっぱい深呼吸

