

食べる・話す機能を維持しましょう

イキイキ 健口生活

食べる

話す

お口の働きは4つ

呼吸
する

表情を
つくる

生きていくために欠かせない重要な役割です。お口が衰えるとカラダも衰えてしまいます。

息することも、食べることも、お話することも、笑ったり怒ったりすることも、お口がきちんと働いているからです。

老若男女問わず全世代でお口の機能を大切に過ごしましょう！



毎日の生活にプラスできる簡単エクササイズをご紹介します。

食べるためのエクササイズ 口唇・舌・頬の運動は、基本の「き」 まずはここから始めましょう。



開ける ⇄ 閉める



突出（ウ～）⇄ 横引（イ～）



膨らます ⇄ へこます



引く ⇄ 出す



右 ⇄ 左



上 ⇄ 下

滑舌をよくする エクササイズ

口唇の動きの「パ」
舌の前方の動きの「タ」
舌の後方の動きの「カ」

その1

「パ」「タ」「カ」を
それぞれ出来るだけ
早く10回連続して
言ってみましょう。



その2

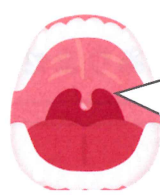
「パタカ・パタカ・パタカ…」
と3音続けて出来る
だけ早く10回言って
みましょう。



呼吸筋のエクササイズ

声のエネルギー源は呼吸。
誤嚥を防ぐためにも喀出力
（吐き出す力）を鍛えます。

大きな声で「あ～」と発声



上顎とのどの
筋肉を鍛えます。

お腹から発声
してみましょう。

吹き戻し（ピロピロ笛を吹く）

吹き伸ばしたまま
数秒程度キープ

Keep

最小呼吸で
吹き続けます。



表情筋のエクササイズ

表情をつくる筋肉は30個
くらい。笑ったり、泣い
たり、怒ったり…表情筋
は動いています。

生活の一場面が表情筋の
エクササイズになるので
表情豊かな生活を心がけ
ましょう。

◇思いきり笑う◇



◇映画で感動する◇

◇たまに怒る◇



寄稿：リハネット渋川 言語聴覚士部門

渋川地区在宅医療介護連携支援センター

渋川市渋川（長塚町）1760-1
渋川ほっとプラザ2階

T E L : 0279-26-3990 / FAX : 0279-26-3903

お近くの医療機関・介護事業所を検索できます

渋川地区在宅医療介護連携支援センター

検索



<https://renkei-shibukawa.my.salesforce-sites.com>

