



健口体操（けんこう体操）

お口のための簡単なりハビリ運動です。毎日食前に行ってください。

① 口をすぼめて深呼吸

ゆっくりと3回繰り返えしましょう。（できれば鼻から呼吸します）



② 首の運動

首を前後に倒す。左右にも倒す。その後、ゆっくりと大きく回しましょう。（3回）



③ 肩運動

首をすぼめるようにして肩を上げてから、スッと力を抜く感じで下げます。次に力を抜いて上体を左右に倒しましょう。（3回）



④ 唾液腺のマッサージ

（耳下腺）

人差し指から小指までを頬に当てて、上の奥歯のあたりを後ろから前に向かって回します。（5回）



⑤ 唾液腺のマッサージ

（顎下腺・舌下腺）

親指を顎の骨の内側の柔らかい部分に当て、耳の下から顎の先の方まで、ゆっくりグーと押していきます。（5回）



⑥ 頬・唇の運動

唇を閉じて、頬をふくらませたりゆるめたりします。次に唇を閉じたまま突き出し、上下左右に動かしたり、引き締めたりします。



⑦ 噛み噛み運動

カチカチと段々と強く噛んでいきます。口をゆっくりと開閉します。（10回）



⑧ 舌の運動

口を大きく開け、舌をつきだして上下左右にうごかします。口の中でも、頬や唇の裏や、歯をなめ回して下さい。



⑨ 嚥下運動

呼吸を整えてから、口を閉じて唾液を3回ゴックンと飲み込みます。



⑩ 発声練習〈パタカラ体操〉

パパパ、タタタ、カカカ、ラララ、パタパタ、カラカラと歯切れ良く大きな声で発声します。（3回）



⑪ 顔のパッティング

顔を優しくパッティングします。



⑫ 最後に、口すぼめ深呼吸

ゆっくりと3回繰り返えしましょう。（できれば鼻からします）

