

# オーラルフレイル予防のためのトレーニング

## 口、頬、顎のストレッチ

### 【こうがくイアエイウの口顎】

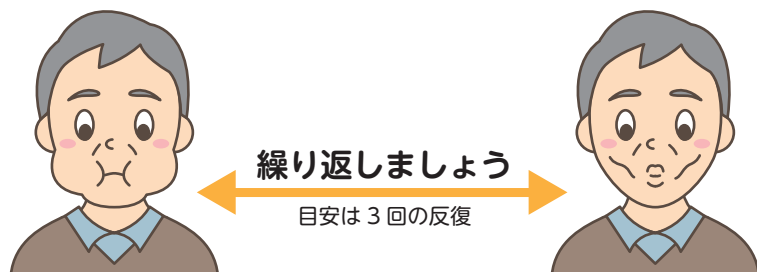
①噛みながら「イー」という意識で、頬・首に張りを感じるまで口角を左右に広げます。 ②そのまま「アー」という意識で口を開けます。 ③そのまま「エー」という意識で舌を前に出します。 ④さらに「イー」という意識でゆっくり噛みしめましょう。頬粘膜を誤って噛まないように注意しましょう。 ⑤そのまま「ウー」という意識で唇をすばめます。 ●咬筋・側頭筋・頬筋・広顎筋・口輪筋の筋力を向上する効果があります。



## 口輪筋トレーニング

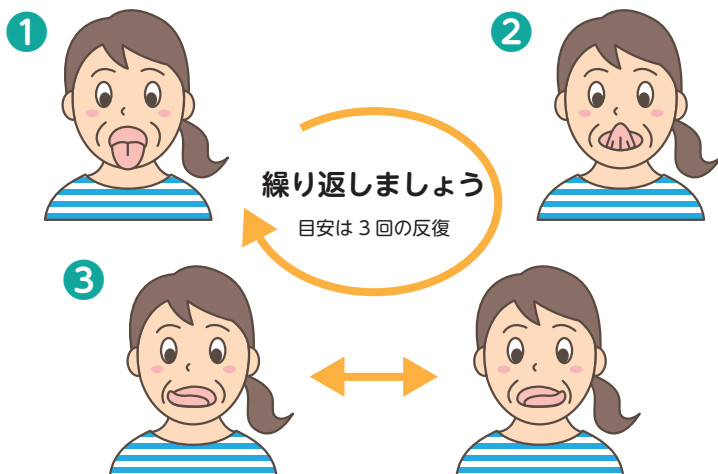
### 【ほっぺたフウセン】

頬をふくらませて、舌を上あごに押し付け、口から息がもれないようにこらえます。次に、息を吸うように口をすばめます。この動作を3回繰り返しましょう。



## 舌トレーニング

- ①口を大きく開けて、舌をできるだけ出します。 ②上唇を舌の先で触ります。  
③その後、左右の口角を舌の先で触ります。この動作を3回繰り返しましょう。



## 滑舌トレーニング

### 【早口言葉】

あそびで行う早口言葉は、舌や口の周りの筋肉をほぐしてくれます。無理をしないで自分のペースで行いましょう。滑舌を鍛えるためには、ゆっくり読んでも効果があります。はっきりと正確に発音することが大切です。

### ●オーソドックス編

- ① 隣の客はよく柿食う客だ ② 赤巻紙 青巻紙 黄巻紙  
③ 天然ガスバス ガス爆発 ④ 赤パジャマ 黄パジャマ 青パジャマ  
⑤ 裏庭には二羽にわとりがいる

### ●中級編

- ① 貨客船の旅客と旅客機の旅客 ② 著作者 手術中  
③ この竹垣に竹立てかけたのは 竹立てかけたかったから 竹立てかけたかった  
④ 坊主が屏風に上手に坊主の絵を書いた

### ●上級編

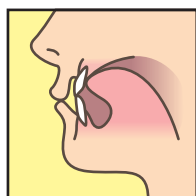
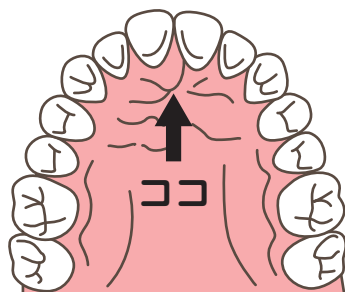
- ① 新進シャンソン歌手 新春シャンソンショー ② 骨粗鬆症訴訟勝訴  
③ 抜きにくい釘 引き抜きにくい釘 釘拔で抜く釘  
④ 踊り踊るなら踊りの道理を習って 踊りの道理通りに踊りを踊れ  
⑤ 商社の社長が調査書捜査中

## 舌のポジション確認

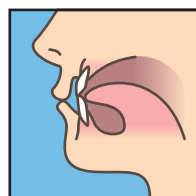
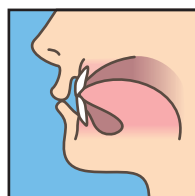
ご自身の舌の位置を確認してみましょう。

口を閉じてリラックスした状態で、舌の先が上顎の前歯の後ろに触れている状態が正しい位置です。舌の先が前歯に触れている状態やどこにも触れていない状態は「低位舌」といって異常なポジションです。

低位舌の原因は舌の筋力低下です。舌トレーニングを行いましょう。



正常な舌の位置



異常な舌の位置

## 唾液腺マッサージ

耳の下、顎の下、舌の下あたりに唾液の出る腺があります。そこをやさしくマッサージしてみましょう。

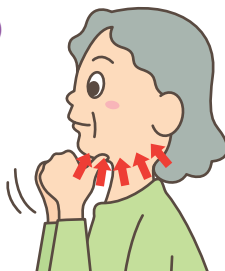
- ①まずは耳下腺をマッサージします。人差し指から小指までの4本の指を頬にあて、上の奥歯あたりを後ろから前へ向かって動かします。
- ②次に顎下腺をマッサージします。親指をあごの内側の柔らかい部分にあて、耳の下からあごの下あたりまで5か所ぐらい順番に押します。
- ③最後に舌下腺をマッサージします。両手の親指をそろえ、あごの真下から舌をつきあげるようにゆっくり押します。

それぞれを5～10回行ってください。痛みを感じない程度にやさしく押します。

1



2



3

