

自宅で出来る

# 簡身体操で体を守ろう

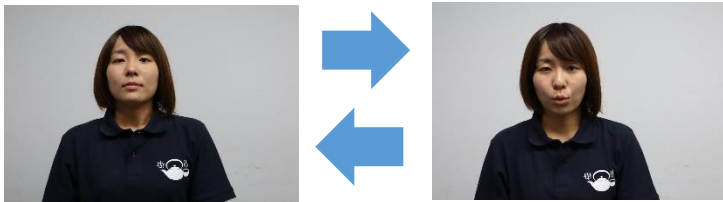
～口腔体操編～

体操の詳細は  
動画で確認→



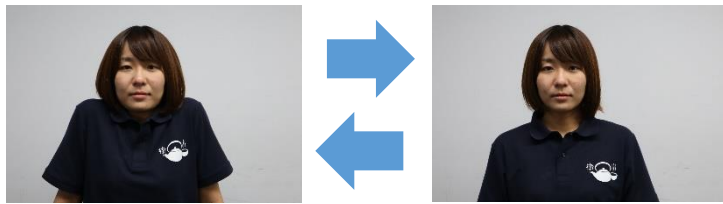
▲市のHP「掛川動画チャンネル」  
健康増進「高齢者④口腔体操」

## 深呼吸



- ・息を鼻から吸って口から吐く  
ゆっくり3回

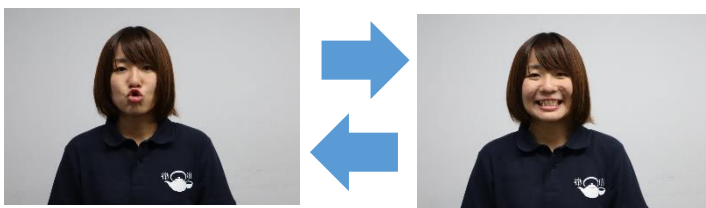
## 首・肩の運動



- ・肩を上げる→下げる
- ・正面→右向き→正面→左向き→正面→下向き  
3回ずつ

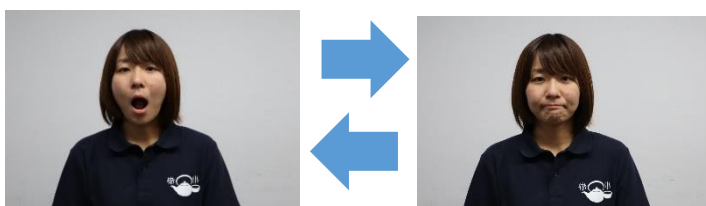


## 唇・舌の運動



- ・「ウ」→「イ」
- ・口を開いたまま、舌を前後
- ・口を開いたまま、舌を左右  
3回ずつ

## あごの運動



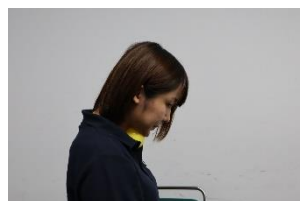
- ・口を開けて5秒間（最大） 3回
- ・口を素早く開ける→閉じる 5回

## 頬ふくらませ運動



- ・頬をふくらませる 3秒間
  - ・頬をへこませる 3秒間
- 3回ずつ

## ボール押し運動



- ・あごの下のカラーボール（テニスボールくらいの大きさの柔らかいもの）をつぶすように押す（できれば5秒間） 5回

## 呼吸練習



- ・長く吹く（息を吐ききる） 2回



- ・強く吹く（一気に吹く） 2回

## 発声・発音練習



- ・「アー」 2回 「ドレミファソラシド」 2回 「ドシラソファミレド」 2回
- ・口を開けたまま、「ア」をなるべく早く5秒間 2回
- ・あごを動かさず、「カ」をなるべく早く5秒間 2回
- ・「となりの客はよく柿食う客だ」を早くはっきりという 2回

## 飲み込み練習



- ・唾液を飲む 3回

◎動画では「掛川市歌」に合わせた体操を行っています。ぜひご覧ください。