

今回のテーマ

かみかみ百歳体操について

今回は「かみかみ百歳体操」についてご紹介します。

高知市による介護予防の取り組みとして、平成14年に「いきいき百歳体操」が開発されました。これは重りを使った筋力向上のための体操です。介護予防効果が実証されている運動として全国各地で取り組みが広がっています。その後、誕生したのが「かみかみ百歳体操」です。広島市でも介護予防拠点で行う運動として、「いきいき百歳体操」や「かみかみ百歳体操」が推奨されています。

口の元気はおいしく食べ、会話を楽しむために大切です。

「かみかみ百歳体操」はどんな体操？

食べる力や飲み込む力をつけるための体操で、椅子に座って口の周りや舌を動かします。



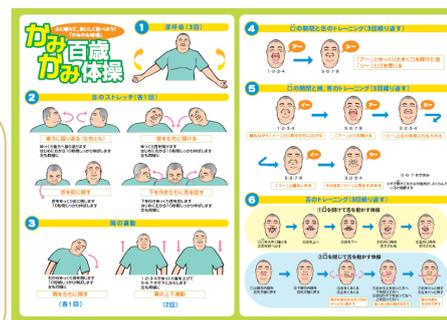
「いきいき百歳体操」
広島市ホームページより引用

「かみかみ百歳体操」の内容は？

深呼吸 首のストレッチ 肩の運動 口の開閉と舌の練習 口の開閉と
頬・首の練習 舌の練習 口輪筋の練習 発声運動 飲み込みの練習

体操するとどうなるの？

まず、唾液がよく出るようになります。唾液が出ると、口の中が清潔に保たれ、食べることや飲み込むことが楽になります。また、口の周りに力がつくので、食べこぼしやむせることが改善されます。



「かみかみ百歳体操」
高知市ホームページより引用

いつやれば効果的？

いつでもかまいませんが、食事の前におこなうと口の準備運動になり、むせることの予防になります。週1回以上、おこなうと効果的です。



*日頃の口の手入れや歯医者さんの受診に加えて、「かみかみ百歳体操」を行うことで口を元気にし、おいしく食べ、人とおしゃべりを楽しむ生活を送ることにつながります。