

今回のテーマ

かみかみ百歳体操について



前月号に引き続き「かみかみ百歳体操」の効果について、一部内容も加えご紹介します。
舌を動かして**唾液の分泌**を促したり**口の周りの筋肉**をつけるためのトレーニングです。

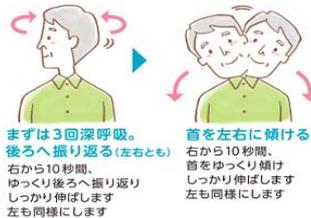
①深呼吸

効果：意識しながら吸ったり吐いたりすることで、呼吸をコントロールする力を高めます。

②首のストレッチ

効果：しっかり首の筋肉を伸ばすことで飲み込みが楽にできるようになります。

首のストレッチ (各1回)



まずは3回深呼吸。
後ろへ振り返る(左右とも)
右から10秒間、
ゆっくり後ろへ振り返り
しっかり伸ばします
左も同様にします

首を左右に傾ける
右から10秒間、
首をゆっくり傾け
しっかり伸ばします
左も同様にします

③肩の運動

効果：舌の力や噛む力の向上につながります。

肩の運動(2回)

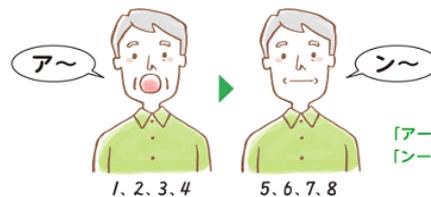


肩の上下運動
1・2・3・4でゆっくり
右肩を上げて、5・6・7・8で
下におろします
左も同様にします

④口の開閉と舌のトレーニング

効果：舌の力や噛む力の向上につながります。

口の開閉と舌のトレーニング(3回繰り返す)



「ア〜」とゆっくり大きく口を開けた後
「ン〜」と口を閉じます

1, 2, 3, 4 5, 6, 7, 8

⑤口の開閉と頬、首のトレーニングを繰り返す

効果：口の周りや頬、首の筋力の向上につながり、咀嚼しやすくなります。

舌のトレーニング(3回繰り返す)



①口を大きく開け、舌を前に出します ②舌を上へ ③舌を下へ ④右の口角を舌でさわります ⑤左の口角を舌でさわります

⑥舌のトレーニング

効果：唾液腺が刺激され、唾液がでやすくなります。

発声運動(5回繰り返す)

⑦口輪筋のトレーニング

効果：口をしっかり閉じる力がつき、食べこぼしの改善につながります。

口輪筋[※]のトレーニング(3回繰り返す)

※口のまわりを1周している筋肉



アップをするように
口を膨らませる
1・2・3・4で
膨らませる

息を吸うように
口をすぼめる
5・6・7・8で
すぼめる

⑧発声運動

効果：食べたり飲み込む働きにつながります。



できるだけ大きな声で
パ、パ、パ、タ、タ、タ、
カ、カ、カ、ラ、ラ、ラ、
パタカラ、パタカラ、パタカラと
5回繰り返します

体操を行った後は**水分補給**をしましょう。まずは週に1回以上、できれば毎日継続して行うことがおすすめです。健康維持のため、ぜひ生活に取り入れてみてください！

