毎日実践！
フレイル予防！

健康長寿体操のご紹介

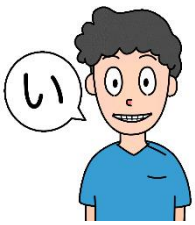
今月はお口の体操をご紹介します

第28回 ①　お口の体操を行いましょう（あいうべ体操）

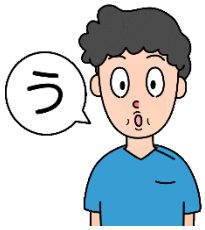
1日30回くらい行いましょう



あー：喉の奥がみえる位、口の上下に大きく開きます。



いー：首の筋が立つくらい、口を左右に強くひろげます。



うー：唇を思いきり前にすぼめて突き出します。



べー：舌をあごの先に向かって、下に大きく突き出すように伸ばします。

【効　果】
口まわりや舌の筋力強化により、嚥下（えんげ）機能を改善します。食べ物を飲み込む力を強化し、誤嚥（ごえん）を防ぎます。

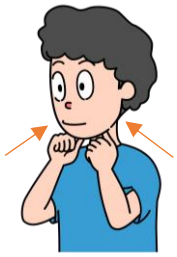
【注　意　点】
- 顎関節症の方やあごが鳴る方は、口を小さめに開けるか「い」「う」のみ行いましょう。
- ３０回を一気に行わず、数回に分けて行いましょう。
- 舌を大きく出す動き（「べ」）により、嘔吐反射（オエッとなる現象）が起きやすくなるので、食後すぐはやめましょう。

第28回 ②　唾液腺（耳下腺・顎下腺・舌下腺）マッサージを行いましょう

食事の直前に行うと効果的です



耳下腺マッサージ：人差し指から小指までの４本の指を、耳の前（上の奥歯あたり）に当てます。後ろから前に向かって 10 回ほど円を描くようにマッサージします。



顎下腺マッサージ：顎のラインの内側のくぼみ部分（えらの手前）に親指を当て、顎の先に向かって、５箇所ほどを順番に 3~5 回ずつ優しく押します。



舌下腺マッサージ：顎の中心あたりの柔らかい部分に両手の親指を揃えて当て、10 回ほど上方向にゆっくり押し当てます。

【効　果】
唾液の分泌により、誤嚥予防や消化・吸収の促進につながります。また、ドライマウスの改善、虫歯・歯周病・口臭の予防、風邪やインフルエンザの予防になります。

【注　意　点】
- 強い力で押さず、気持ちいいと感じる強さで行いましょう。
- 腫れや痛みがある時はやめましょう。
- 爪を立てないようにしましょう。
- 指の腹で押すようにしましょう。

監修：菅原一子先生（健康運動指導士）　イラスト：リハツバメ