

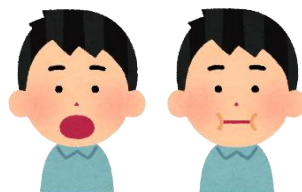
新型コロナウイルス感染拡大防止のため外出自粛が続いてきましたが、足腰の衰えやお口の機能の衰え、気分の沈みこみ、そんな変化が起きていませんか。「動かない」状態が続くことにより、こころとからだの機能が低下して「動けなくなる」ことを「生活不活発病」といいます。ぜひ、今日から「生活不活発病」の予防をしましょう!

生活不活発病を防ぐための4つのポイント

- 1) 生活を楽しみましょう
- 2) 生活リズムを整えましょう
- 3) 脳を使いましょう
- 4) お口を使いましょう



今回はこちらを
詳しくご紹介!!
『一人で出来る
口の運動編』



口の運動…の前に

生活の不活発は口の機能の衰えからも起こります。口には①食べる②話す③呼吸する④表情を作るという機能があります。人との交流が少なく会話する機会も減っている今、口の機能を衰えさせないためにも、口の体操を毎日の習慣にしていきましょう。

1) ぶくぶくうがいをしよう

うがいは、食事後に口の中の汚れを流したり、感染予防にも重要ですが、口の周りの運動にもなります。



2) 首の周りをほぐそう



①ゆっくり後ろを振り返るように首を左右にひねります



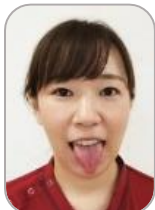
②ゆっくり首を左右に倒します



③ゆっくり前に倒します

3) 舌をしっかり動かそう

①口を大きく開けて、舌を「べーっ」と出来るだけ長く出しましょう



②舌で口の両端をなめましょう



4) 口を大きく動かそう

- ①ゆっくり大きく口を開けて「あー」
- ②口を閉じて奥歯をかみしめ舌を上あごにおしつけて「んー」
- ③口をひよっとこのようにとがらせて「うー」
- ④口を横にひいて「いー」



5) 口の中を潤そう (唾液腺マッサージ)

唾液が出ると…

- ☆口の中がうるおい清潔に保てる
- ☆味を感じやすくなる
- ☆口や舌がなめらかに動き、食事や会話がしやすくなる

①耳下腺マッサージ

指全体で耳の前・上の奥歯あたりで後ろから前に円を描く



②顎下腺マッサージ

親指をあごの骨の内側の柔らかい部分に当て、耳の下からあごの下まで順番に押す



③舌下腺マッサージ

両手の親指をそろえて、あごの下から軽く押す



6) 早口言葉に挑戦してみよう

- ◇坊主が屏風に 上手に坊主の絵を描いた
- ◇巢鴨駒込 駒込巢鴨 親鴨子鴨 大鴨小鴨
- ◇カエルぴよこぴよこ 三(み)ぴよこぴよこ
あわせてぴよこぴよこ 六(む)ぴよこぴよこ
- ◇瓜売りが瓜売りに来て 瓜売り残し
瓜売り帰る 瓜売りの声
- ◇となりの竹垣に竹立てかけたのは
竹立てかけたかったの で 竹立てかけた

新聞の一節を朗読してもいいですね



お口のトレーニングは、食事の前に行うことが効果的です。
食事の前には「お口の運動」、
食事の後には「歯磨き」と流れを
決めておくと継続しやすいですよ

あいセーフティネット
リハビリテーションセンター
センター長 今泉幸子

