

8020 ひと味がういつもの食事のために…



だ液腺マッサージ

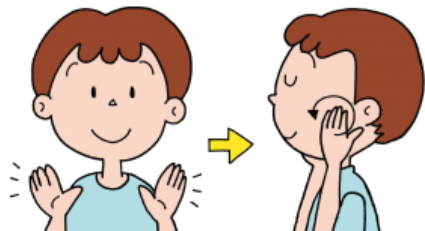


効果

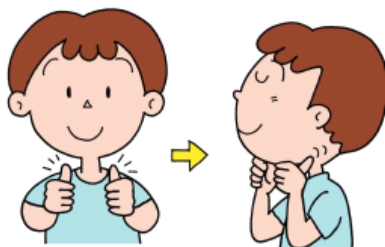
だ液がたくさん出るようになります。だ液の働きで乾燥がおさまリ、口の中もきれいになります。

いつする?

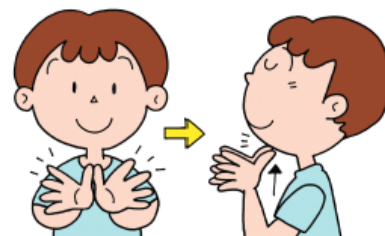
食前がオススメ！だ液によって食べ物が飲み込みやすくなるので、食べられる食品のバリエーションも広がります



人差し指から小指までの4本をほおにあて、上の奥歯のあたりを後ろから前へむかってまわす



親指をあごの骨の内側のやわらかい部分にあて、耳の下からあごの下まで5ヶ所くらいを順番に押す



両手の親指をそろえ、あごの真下から舌をつきあげるように、ゆっくりグーッと押す

8020



お口うるおい，楽しい会話のために…

舌体操



効果

舌の働きがよくなり，言葉をはっきり発音するのに役立ちます。
また，だ液も出やすくなるので，口の中が乾燥しにくくなり，食べ物も残らないようになります。

いつする？

食前がオススメ！舌でまとめる働きが高まって，誤って食べ物が気管に入ることを防ぎます。

			
舌を鼻の頭につけるように上に動かす	舌をあごにつけるように下に動かす	舌をできるだけ前に出し，左右に動かす	口の周りをなめるように舌を左右にまわす

●それぞれ5回ずつやってみましょう。



口を閉じて，同じように
5回ずつやってみましょう。

8020

おいしく食事をするために…



嚥下力アップ体操

えんげ



効果

首の周りの筋肉を和らげることで、スムーズに飲み込むことができます

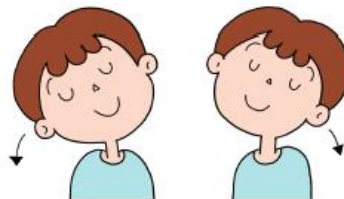
いつする？

食前がオススメ！

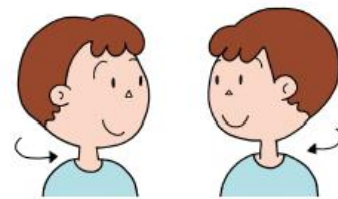
特に他の健口体操の前後に行うと効果的です



鼻から息を吸い込み、口をすぼめていく



首を左右にゆっくり傾ける



右と左をゆっくり見るように横を向く



ゆっくりと右回し、左回しする



首をすぼめ、肩をあげ、スッと力を抜き
肩を下げる