

8020 ひと味がういつもの食事のために…



# だ液腺マッサージ

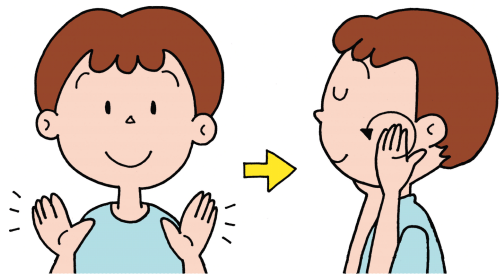


## 効果

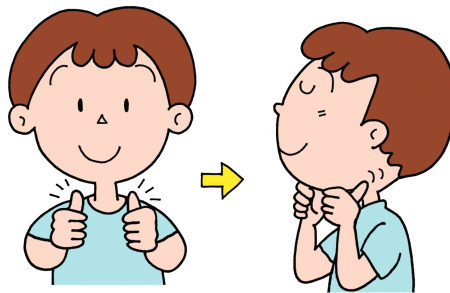
だ液がたくさん出るようになります。だ液の働きで乾燥がおさまり、口の中もきれいになります。

## いつする？

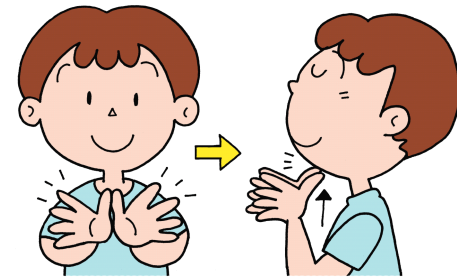
食前がオススメ！だ液によって食べ物が飲み込みやすくなるので、食べられる食品のバラエティーも広がります



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**

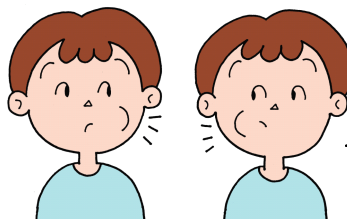
舌の働きがよくなり、言葉をはっきり発音するのに役立ちます。  
また、だ液も出やすくなるので、口の中が乾燥しにくくなり、食べ物も残らないようになります。

**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

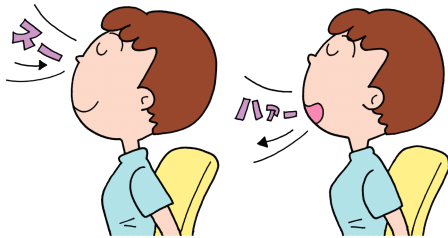


効果

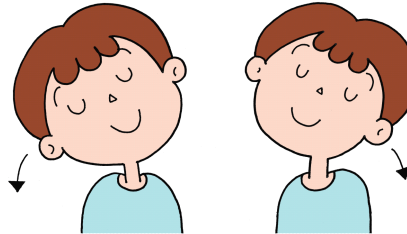
首の周りの筋肉を和らげることで、スムーズに飲み込むことができます

いつする？

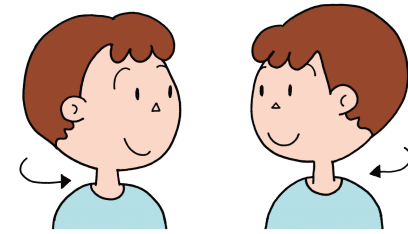
食前がオススメ！  
特に他の健口体操の前後に行うと効果的です



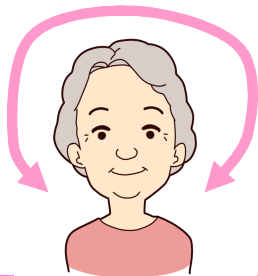
鼻から息を吸い込み、口をすぼめていく



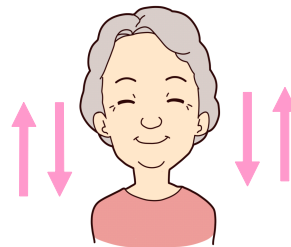
首を左右にゆっくり傾ける



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



柏市地域健康づくり課  
TEL 04-7167-1256  
1257