

自宅でまいにち
取り組もう！

咀嚼

く

咬

全部で
3シリーズ

＼ 口の健康は健康長寿の基本 /

口腔機能を高める機能トレーニング

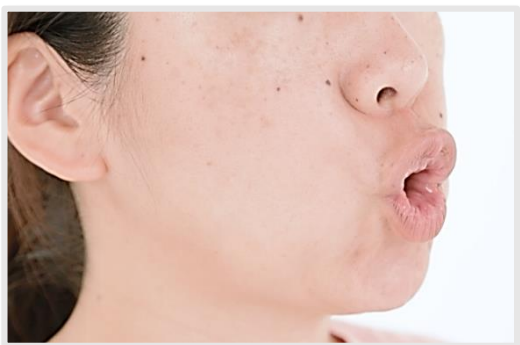
食べこぼしを減らし 唇の動きを良くする運動

咀嚼
トレーニング(1)



01 「いー」と口の端を上げる

- ① 写真のように口の形を「い」にします。
 - ② 唇の端をしっかり上げ、5秒間保ちます。
- ◆ 5秒間 × 3セット行います。



02 「うー」と唇をとがらせる

- ① 写真のように口の形を「う」にします。
 - ② 唇を前に出してとがらせ、5秒間保ちます。
- ◆ 5秒間 × 3セット行います。

食べこぼしが起こるのは、唇や頬の筋力が低下している証拠

食べたものを口の中で噛み砕いたり、処理したりすることを咀嚼(そしゃく)と言います。

私たちがその咀嚼をする際、食べものを口の中に入れて噛み、固形状のものだけでなく水分が含まれた食べものでも、口の中からこぼさずに飲み込むことができます。この時、唇と頬の機能が大きく働いているためこぼさずに処理ができるのです。ご自宅でも上記のトレーニングを行い、食べこぼしを予防・減少しましょう。

自宅でまいにち
取り組もう！

咀嚼

く

咬

全部で
3シリーズ

＼ 口の健康は健康長寿の基本 /

口腔機能を高める機能トレーニング

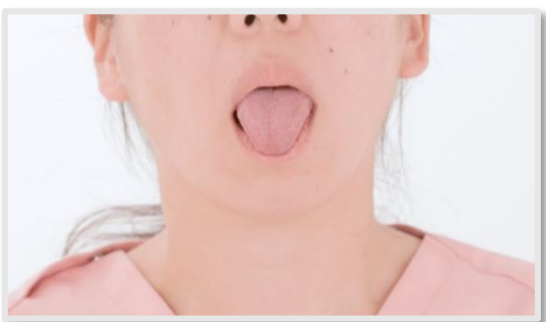
食べものを 運びやすくする運動

咀嚼 トレーニング(2)



01 舌を口の中でまわす

- ① 口を閉じます。
 - ② 舌の先で歯茎の表面をなぞるように、口の中で舌をまわします。
- ◆ 右回りに1周→左回りに1周 × 3セット行います。



02 舌を上下左右に動かす

- ① 舌を出します。
 - ② 上下左右の唇につけるように、「上→下→右→左」の順に舌を動かします。
- ◆ 上下左右 × 3セット行います。

トレーニングで舌の筋力をアップしましょう！

舌は、口の中に取り込んだ食べものを口の中の上の部分に当てて押しつぶしたり、食べ物を唾液と混ぜ合わせ、飲み込む前のかたまりを作って飲み込む位置に移動させたりしています。そのため舌の機能が低下すると、食べたものを処理できなくなってしまうです。

舌は筋肉で構成されているため、トレーニングを行うことで筋力を維持・改善することができます。積極的に動かす習慣をつけましょう。

自宅でまいにち
取り組もう！

咀嚼

嚥下

呼吸

全部で
3シリーズ

＼ 口の健康は健康長寿の基本 /

口腔機能を高める機能トレーニング

飲み込みの力を きたえる運動

嚥 下
トレーニング(1)



01 開口訓練

- ① 写真のように口を大きく開けます。
 - ② 口を出来るだけ大きく開けたまま、10秒間保ちます。
- ◆ 10秒間 × 3セット行います。

痛みを感じる場合等は、無理をせずに出来る範囲内で行いましょう。



02 おでこ体操

- ① おでこに自分の手を当てます。
 - ② 手を当てたまま、写真のように下を覗き込みます。
 - ③ 下を向きながら手は上に向かって押し、5秒間保ちます。
- ◆ 5秒間 × 10セット行います。

飲み込みの力 = 嚥下力（えんげりょく）とは？

口腔と食道の間には、様々な重要な役割をもった筋肉があります。それらの筋肉は、食べ物を嚥んでから飲み込むまでに至るスムーズな動きを行う役割を担っています。この筋力が低下すると、食べ物を上手く飲み込むことができず、誤嚥してむせたり、つまって窒息したりしてしまいます。上記の体操を行い、飲み込みの力を維持・向上しましょう。

自宅でまいにち
取り組もう！

咀嚼

嚥下

呼吸

全部で
3シリーズ

＼ 口の健康は健康長寿の基本 /

口腔機能を高める機能トレーニング

呼吸と飲み込みのタイミング を向上させる運動

嚥下
トレーニング(2)

◆ 息こらえ嚥下

- ① 鼻から大きく息を吸って、息を止めます。
 - ② 息をとめたまま、唾液を「ゴクン」と飲み込み、そのあとすぐに息を吐きます。
- ◆ 10セット行います。

1

スー

2

ゴクン

3

フー

呼吸と飲み込みのタイミングとは？

口にふくんだお茶やジュースを飲み込む時をイメージしてみましょう。

口から飲みものを飲み込む時をイメージしてみると、息を止め その直後にゴクリと飲み込み、飲み込んだ直後には少しですが息を吐いていませんか？通常、ものを飲み込む時は「息を吸って→止めて→ゴクンと飲み込んで→吐く」のように呼吸と飲み込みのリズムというものがあります。このリズムが上手いできないと食べ物が気管に入ってしまう（誤嚥）、誤嚥性肺炎を起こしやすくなったりする恐れがあります。上記のトレーニングでそれらを予防しましょう。

自宅でまいにち
取り組もう！

咀嚼

嚥下

呼吸

全部で
3シリーズ

＼ 口の健康は健康長寿の基本 /

口腔機能を高める機能トレーニング

喉や気管にある痰を 出しやすくする運動

呼吸 トレーニング(1)



01 ハッフィング

- ① ゆっくり大きく息を吸います。
 - ② 「ハ・ハ・ハ・ハ・ハ・ハ」と5回かけて息を吐き切ります。
- ◆ 1日5回 行いましょう。



02 咳嗽（がいそう）訓練

- ① ゆっくり大きく息を吸います。
 - ② 「ゴホン」と1回咳払いをします。
- ◆ 1日5回行いましょう。

口腔機能と呼吸の力の関係性とは？

呼吸は、息をする以外にも食事で誤嚥した時にむせて吐き出したり、痰を咳で上手に出したりと、呼吸は身体を守る機能を担っています。呼吸にかかわる機能が低下すると、食べかすや痰が誤って気管に入ってもむせることができず、誤嚥性肺炎を引き起こすきっかけとなります。安全に美味しく食事を行えるように、日頃から習慣的に呼吸力をきたえる運動を行いましょう。

自宅でまいにち
取り組もう！

咀嚼

嚥下

呼吸

全部で
3シリーズ

＼ 口の健康は健康長寿の基本 /

口腔機能を高める機能トレーニング

呼吸や咳払いの 力を上げる運動

呼吸 トレーニング(2)

◆ ブローイング

- ① 顔の前にティッシュペーパーやガーゼを用意します。
 - ② ティッシュペーパーやガーゼに向かって、10秒間息を吹きかけます。
- ◆ 10秒間 × 3セット行います。



【注意】

10秒間が難しい場合には、無理をせず出来る範囲で行いましょう。

口腔機能と呼吸の力の関係性とは？

飲食物などを飲み込んだものが通る通路と呼吸や発声をする際の通路は同じであるため、「飲み込むこと」と「呼吸をすること」は密接な関係にあります。そのため、呼吸の持続時間を増やすトレーニングを行うことで、飲み込む機能の向上にも効果があると言われています。呼吸の持続時間を向上できるよう、上記の運動に取り組んでみましょう。