

【改変版】



手を使わない



声を出さない

# お口アップ体操

人との関わりが減少すると、話す機会が減り口の機能が低下しやすい状態になります。舌や頬、喉の筋力を衰えさせないためにお口アップ体操をおこない、口周りの筋力を維持しましょう。

## 顔面体操

目的：唇や頬の筋力強化  
(噛む力をつける、食べこぼしを防ぐ)



10回

唇を横に引く  
つき出す(繰り返し)



10秒

空ブクブク



5回

口を大きく  
あける(10秒間)

## 舌体操

目的：舌の筋力強化  
(滑舌がはつきりする、飲み込みをよくする)



10秒

舌で唇の  
内側を押す(上・下)



ひだり～  
みぎ～

5往復

舌で左右の頬  
を内側から押す



5回

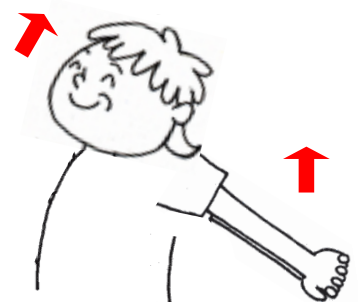
舌をぐるりと  
回す(右・左回し)

+α

## 嚥下体操

目的：喉の筋力強化  
(誤嚥を予防する)

- ①後ろで手を組み、両腕をあげて胸をはる
- ②顔は上げて肩甲骨を寄せ、出来るだけ体を反らせる
- ③両腕がもう上がらないところまできたら10秒間キープ



前橋市役所  
長寿包括ケア課  
Tel 027-898-6133