







## 口腔体操 で健康長寿！



口  を動かすことで様々な効果が期待できます  辛い体操は続かない  という方でも簡単に取り組むことができる介護予防体操です 

### 「あいうべ」体操 1日10回目標！



「あ〜」と  
声を出しながら  
口を大きく開いて  
1秒キープ



「い〜」と  
声を出しながら  
口を横に広げて  
1秒キープ



「う〜」と  
声を出しながら  
口をすぼめて  
1秒キープ



「べ〜ッ」と  
舌を少し強めに  
前下に出して  
2〜3秒キープ

## 口腔体操の効果

頬や舌の筋肉を動かして



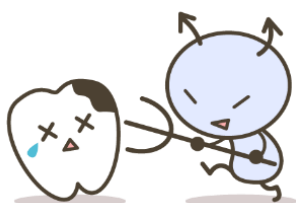
誤嚥予防!!

舌や口周りの筋肉をストレッチして



表情が豊か  
になる

唾液の分泌を促して



虫歯・歯周病  
予防

舌や口周りの筋肉を鍛えて



顔のたるみ  
改善!!

# ✦ 早口言葉で口腔機能が鍛えられる ✦

早口言葉に挑戦したいけれど、舌が回らない！そんな方に準備体操を用意しました♪3回ずつ発声してから早口言葉に挑戦してみましょう！！

準備体操！

## 逆さ言葉

3回繰り返そう！

(上から読んで下から読んで同じ言葉)

1. 夜人参煮るよ (よるにんじんになるよ)
2. ニワトリと小鳥とワニ (にわとりとことりとわに)
3. 私タワシ渡したわ (わたしたわしわたしたわ)

大きく口を開いてはっきりと発声することがポイント！



本番！

## 早口言葉

3回繰り返そう！

1. 生麦生米生卵
2. 東京特許許可局
3. 隣の客はよく柿食う客だ
4. 新春シャンソンショー
5. スモモも桃も桃のうち
6. 買った肩たたき機高かった
7. またママまぶたまばたき
8. 作るつる草吊るすつゆ草
9. 赤パジャマ青パジャマ黄パジャマ
10. 右耳にミニニキビ

一日三個選んで挑戦してみましょ♪



各地区分館で元気アップ教室開催しています♪

年3回、各地区の分館にて開催しております♪  
体操(口腔体操)・講話・レクリエーションの後にお茶会を開催しております！ご近所の方と集まって楽しいひと時を過ごしませんか??

詳しくは広報と、広報と一緒に配布されるチラシをご覧ください👁️

