

毎日きたえましょう!

食べる前に

1 口すぼめ深呼吸

2 首をまわす

目を開けて
ゆっくり

鼻から
吸って

口からゆっくり
息を吐く

3 手の上げ下げ

全身や首の
筋肉をほぐします

4 肩の上げ下げ

5 えん下おでこ体操 (5回)

6 舌の体操 (それぞれ8回) 口は閉じて行う

おへそを
のぞくように
頭を前にたおす

飲み込む時の
筋肉が
鍛えられます

かむ力
飲み込む力が
アップ!

右 左
ほほを舌で
力強く押す

手でおでこを
うしろに押す

ゆっくりと
5秒かけて
手とおでこを
押し合う

上 下

押し回す

前歯と上唇の
間に舌を入れる

前歯と下唇の
間に舌を入れる

伸ばすように押す

歌は
効果バツグン!

カラオケや朗読

口を大きく開けて
大きな声を出すと
より効果的です



かむ力・飲み込む力

歯みがきのときに

くちびるやほほ、舌の力を鍛えます

●ハブラシの柄で
内ほほを伸ばす

●舌を出して清掃する

●磨いた後歯の裏表を
舌先でなめる



ハブラシの
背を使って



奥から手前に
軽くこする

歯みがき剤は
つけない



つるつる
していたら
キレイ!

●ブクブクうがい体操

水を含んでも含まなくてもOK! ブクブクうがいの要領で

左右の
ほっぺたを
ふくらませて
ブクブク

右

左

上

下

リズムカルに♪



下唇の内側と
前歯の間を
ふくらませる

上唇の内側と
前歯の間を
ふくらませる

食事の工夫も大切です♪

●あわてず、ゆっくりかんで食べる

●低栄養に気をつけてバランス良く
肉・魚・卵・大豆製品(たんぱく質)
野菜・果物・乳製品(ビタミン・ミネラル)を
まんべんなく食べましょう
間食にはカステラ・プリンなどがおすすめ

●「食べにくくなってきたなあ…」
そんなときは、やわらかい煮物、とろみのある
あんかけ、スープなどがおすすめ

ふるふき大根

豆腐ハンバーグ

ほうれん草の
ポタージュ



●こんな市販品も利用できます

介護食

濃厚流動食

とろみ剤

