

令和3年度



西部地区

福祉と健康のつどい

講演DVDをご利用ください!

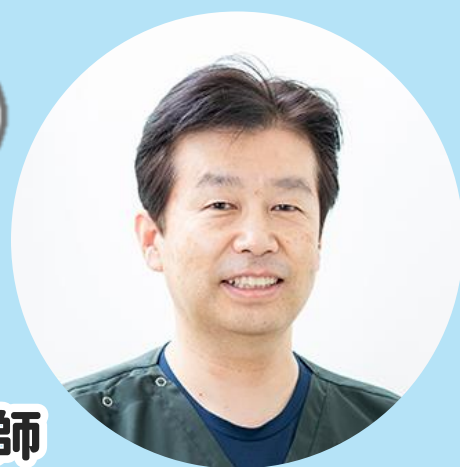
今年のテーマ

健康寿命と口腔ケア

口腔機能の向上には

ぜつ だえき
舌と唾液が重要です!

講師



医療法人和合の里



小川歯科クリニック

おがわ ひろき

院長 小川 浩樹先生

講演タイトル

こうくうきのうていかしょう

「口腔機能低下症・

オーラルフレイルってご存じですか？」

講演時間：約90分

一緒に
お口の体操を
してみませんか?

➡ 裏面へ!

より多くの皆様に視聴して頂けるよう、今年はビデオ形式で開催します。
地区や町会、団体等でぜひご活用ください。(利用料：無料)



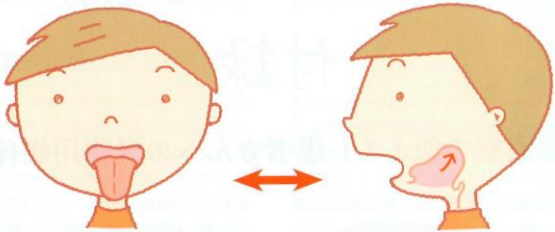
社会福祉法人 松本市社会福祉協議会

西部地区センター

お問い合わせ TEL 0263-91-2030

口腔と嚥下のトレーニング

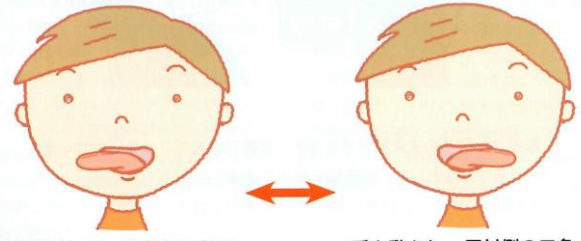
口腔のトレーニング



舌を前に大きく出します

舌をしっかり奥へ引きます

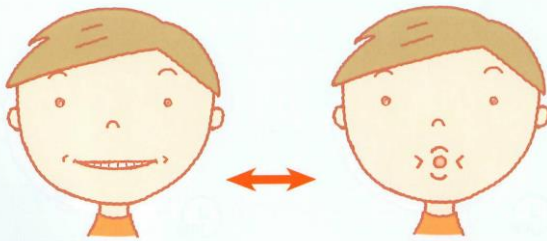
- ゆっくり、しっかり舌を動かしましょう
- できるだけすばやく舌を動かしましょう



舌を出して、片側の口角につけます

舌を動かし、反対側の口角につけます

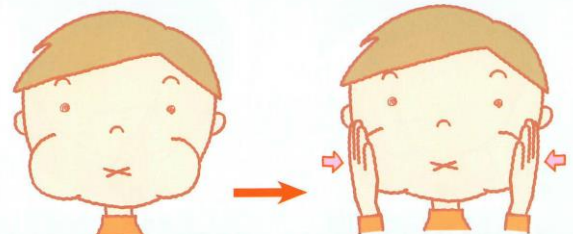
- ゆっくり、しっかり舌を動かしましょう
- できるだけすばやく舌を動かしましょう



「いー」と口を大きく横に引きます

「うー」と口を思いつき前に突き出します

- ゆっくり、しっかり舌を動かしましょう
- すばやく、リズムカルに動かしましょう

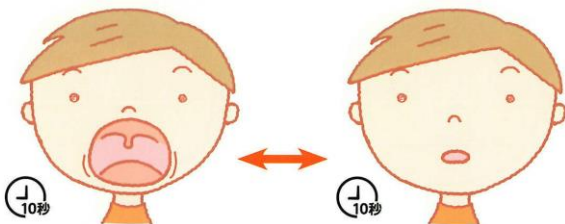


ほっぺを大きく膨らませます

膨らませたほっぺを両手で押します

ほっぺに力を入れながら、すこし強く押ししてみましょう

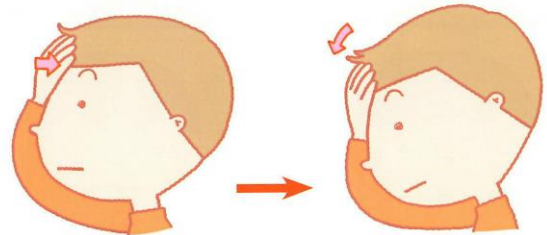
嚥下のトレーニング



10秒
口を10秒間
思いっきり開きます

10秒
10秒間休憩します

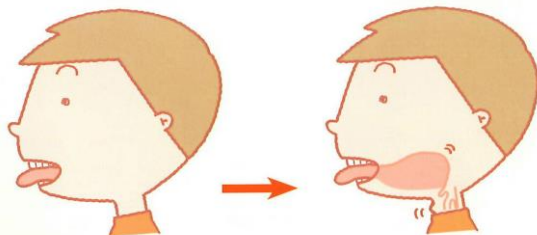
5回の繰り返しを、2セットやりましょう



おでこに手を当て、ぐっと押します

押しながらおへそを見るように下を向きます

- ゆっくり5つ数えながら、ゆっくり1回下を向きます
- ゆっくり5つ数えるのに合わせて、5回繰り返しします



舌を前へ突き出し、上下の前歯で軽く挟みます

舌を挟んだままつばを飲み込みます

6~8回の繰り返しを、3セットやりましょう

楽しみながら
お口の体操を
始めましょう!

