

社会福祉法人世田谷区社会福祉事業団  
特別養護老人ホーム 芦花ホーム

けん こう

# 健口体操のすすめ



事業団マスコットキャラクター シャジー

健口体操マスコットキャラクター ロカちゃん

はじめに…

「食事を美味しく食べる」この当たり前と思われる事が、加齢に伴う顔や口のまわりの筋肉の衰えや、唾液が出にくい等の原因で、当たり前ではなくなる事があります。その為に、食べ物を上手く飲み込めない、味がよく分からない、口の中に食べ物が残り口臭が気になるといった悩みを持つ方高齢者の方も少なくありません。

この高齢者の悩みに応えて、障害の予防や回復に役立てる為に考えられたのが健口(けんこう)体操です。

ここでは、実際に芦花ホームで行われている体操を紹介します。

① 深呼吸と首、肩の体操

④ 発音「パ」「タ」「カ」

② 唾液腺マッサージ

⑤ 呼吸リハビリ体操

③ 舌体操

⑥ 下肢の筋力アップ体操

# ① 深呼吸と首、肩の体操

## どんな効果？

### 深呼吸

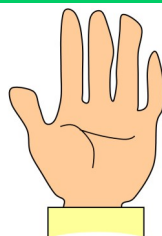
- ① 姿勢が悪いと肺胞がつぶれがちになると言われます。深呼吸により、肺胞を膨らませる事が出来ます。
- ② 肺の表面から、プロスタグランジンという血管拡張物質が分泌される事による高血圧の予防になります。
- ③ 脳波について、アルファ波の振れ幅が大きくなり、感情が抑えられ気持ちを落ち着かせます。

### 首肩の体操

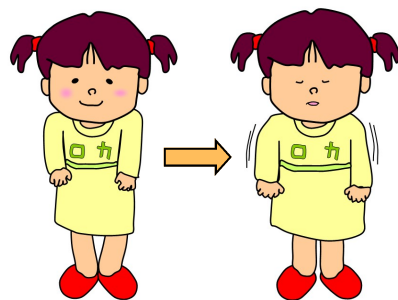
首周りの緊張を取り、飲み込みがスムーズになる。余分な肩の力を抜いてリラックスさせます。



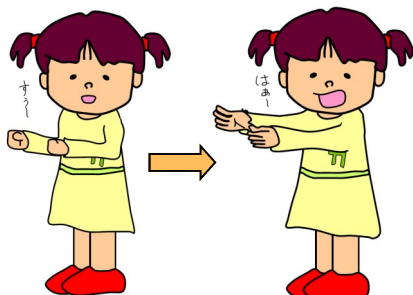
- ① 深呼吸を行う。  
口をすぼめ大きく息を吸い、大きく息を吐く。  
大きく3回行う。



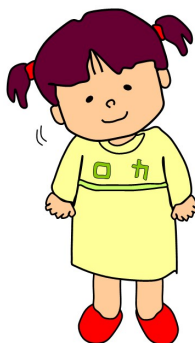
- ② 両手の指を曲げながら10数え、逆に広げながら10数える。手首を縦(上下)、横(左右)に軽く動かす。  
次に、手首を自分に風を送るように動かし、指先を地面に向け、左右に軽く動かす。



- ③ 両肩を軽く持ち上げ、ゆっくり下ろす。  
5～8回繰り返す。



- ④ 両手をグーにして、両肘を曲げながら息を吸い、吐きながら両手を広げ、腕を前に出す。



- ⑤ 顔をゆっくり右に向ける。  
ゆっくりと肩を上げずに首を右に曲げます。



- ⑥ 次に左に曲げます。頭の重みを感じながらゆっくり5～8回行います。  
後ろに倒さない様に注意です。

## ② 唾液腺マッサージ

### どんな効果？

唾液腺への刺激で、さらに唾液がたくさん出るようになります。唾液の働きで乾燥が治り口の中もきれいになって、口内炎等が治りやすくなります。

- ① 耳下腺(じかせん)の刺激  
人差し指から小指までの4本の指をほっぺにあて、上の奥歯のあたりを後ろから前へ向かってまわす。
- ② 顎下腺(がっかせん)の刺激  
親指を顎の骨の内側のやわらかい部分にあて、耳の下から顎の下を優しくなでおろす。
- ③ 舌下腺(ぜっかせん)への刺激  
両手の親指をそろえ、顎の真下から舌を突き上げるようにゆっくりと押す。  
各5～10回ずつ程度2回繰り返し行う。



① じかせんの刺激



② がっかせんの刺激

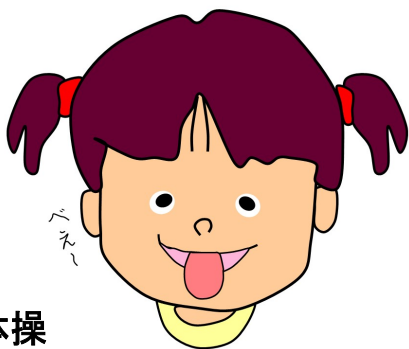


③ ぜっかせんの刺激

## ③ 舌体操

### どんな効果？

舌の動きや働きがよくなり、言葉をはっきり発音するのに役立ちます。また唾液が出やすくなるので、口の中が乾燥しにくくなり、食べ物も残らないようになります。



舌体操

- ① 口を大きく開けて舌を出来るだけ下に出します。
- ② 次は口びるを舌の先で触ります。
- ③ 口びるの左右を舌の先で触ります。
- ④ 口びるのまわりを舌でなめるようにまわす。



顔面体操

- ① はじめに十分息を吸い、口びるを横にひき、ほっぺをあげる。しっかりと目を閉じて行う。
- ② 口と目を大きく開けます。
- ③ 口をしっかりと閉じて、あっぷっぷでほっぺをふくらませ、左右に口を動かす。  
各2～3回動かす。

## ④ 発音「パ」「タ」「カ」

### どんな効果？

「パ」 口唇の筋力アップ 口唇を閉じる力がつき、負担無く飲み込みやすくなります。

「タ」 舌の前の動きアップ 舌が上あごにつき、食物を喉に送りやすくなります  
(薬や食物が舌に残りやすい方)。

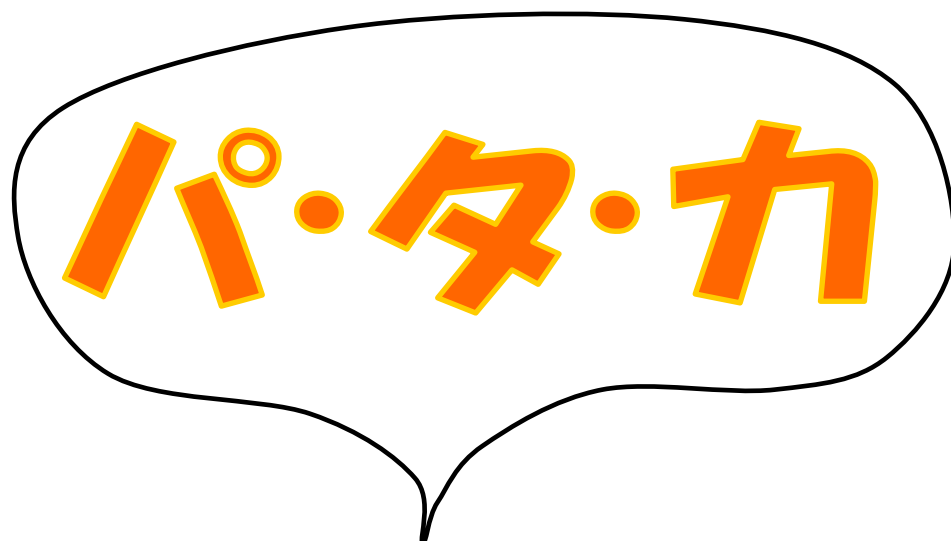
「カ」 舌の奥の動きアップ 唾液、水分のムセを予防します。

#### ● 言葉の運動

「パ」「タ」「カ」を各5回ずつ言う。

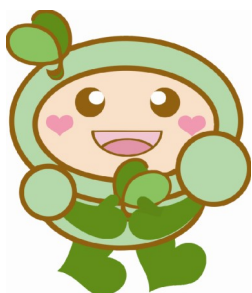
※大きな口を開けるのではなく、口唇の開け閉めの運動となります。

「パア～パア～」ではなく、「パ・パ・パ」のように母音が聞こえないように行ってください。



## ⑤ 呼吸リハビリ体操

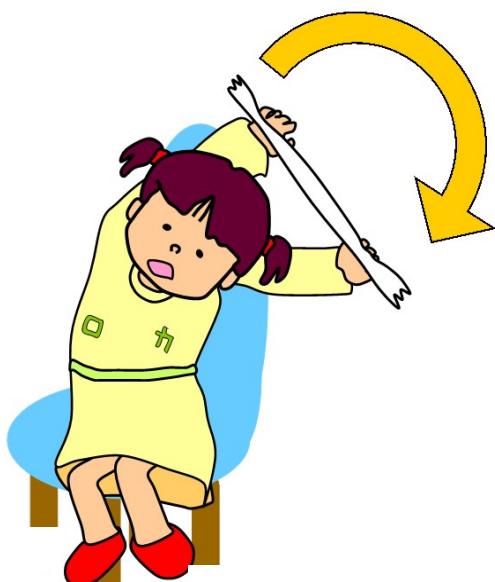
タオルを1つ用意します。  
以下の動きを5回繰り返して  
ください。



① タオルの両端を持ち、  
両手を上げます。



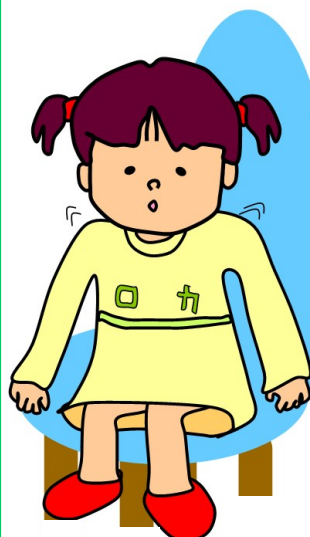
② 息を吸いながら体を  
反らし、息を吐きながら  
体を倒します。



③ 左右へ息を吐きながら、体を  
倒します。



④ 左右へ息を吐き  
ながら、体をひねり  
ます。



⑤ 息を吸いながら  
両肩を持ち上げ、  
息を吐きながら  
両肩を下げます。

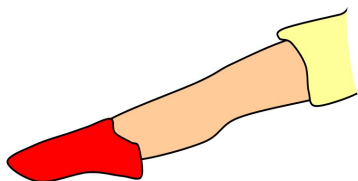
## ⑥ 下肢の筋力アップ体操

① まず、イスに腰掛け両足を揃える。

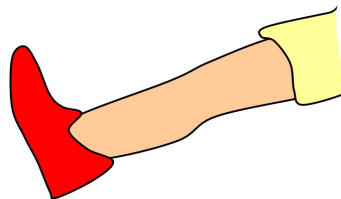
② 片足ずつ5回、上にあげる。



③ イスに浅く腰を掛ける。  
片足をあげ、ゆっくり膝を伸ばす。

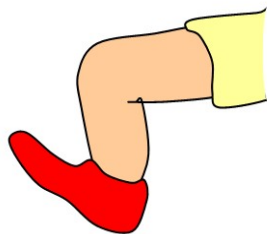


④ 足首を伸ばした後、手前に曲げる。  
その後ゆっくり膝を曲げ、足をおろす。

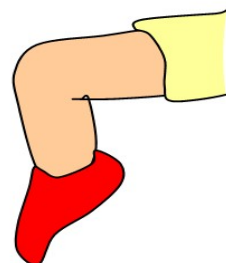


**ふともも・すね・ふくらはぎの強化！**

⑤ かかとを軸につま先をあげた後、おろす。  
次につま先を軸にかかとをあげ、その後おろす。



**すね・ふくらはぎの強化！ すり足が改善する！**



⑥ その後、足首をまわす。

⑦ 深呼吸

口をすぼめて大きく息を吸い、口をすぼめて大きく息を吐く。大きく3回行う。

最後に…

芦花ホームでは

「いつまでも口から美味しく食べられる事、それが当たり前の事」  
を目標に健口(けんこう)体操に取り組んできました。

皆様も、是非ご自宅でお試してください。



【作成】

平成22年11月11日

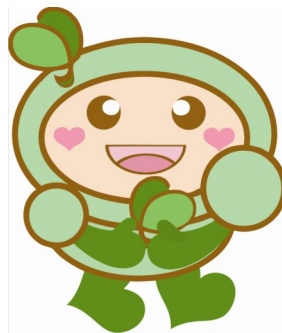
社会福祉法人 世田谷区社会福祉事業団

特別養護老人ホーム 芦花ホーム

住所:世田谷区粕谷2-23-1

電話:03-5317-1094





setagaya  
social welfare corporation

社会福祉法人  
世田谷区社会福祉事業団

[www.setagayaj.or.jp](http://www.setagayaj.or.jp)

