

# 高齢者のための筋力アップ

— 暮らしに役立つ —

## 西宮いきいき体操

～ 口腔版 ～



### 「西宮いきいき体操 ～口腔版～」の目的

口が健康であるためには、日ごろからの口の手入れやかかりつけ歯科医の診察を受けることと合わせて、口を動かすことが必要です。普段から、声を出すことや歌を歌うこと、しっかりかんでよく味わって食べることなどで、口を動かすことができますが、「西宮いきいき体操～口腔版～」を行うことで、よりいっそう効果が高まります。この体操は、口を元気にし、おいしく食べ、おしゃべりを楽しむ生活を送ることを目的としています。

「西宮いきいき体操 簡易版・スペシャル版」と合わせて、地域の人が集まって仲間と一緒に楽しめる体操です。

西宮市

# おいしく食べるためには 4つの役割が大切です!!



## ① 歯の役割

- ・前 歯 … 食べ物を取り込む
- ・糸切り歯 … 肉などを引き裂く
- ・奥 歯 … 食べ物をかみ砕きすりつぶす

### 歯を失うと…

- ・役割を果たせなくなるので、歯科医院で義歯（入れ歯）などをつくり、役割を補うことが必要



## ② 舌の役割

- ・食べ物をかむときに歯の上に乗せる
- ・飲み込むために、かみ砕いたものを塊にし、食べ物をのどの奥に送り込む

### 舌の動きが悪くなると…

- ・話しづらくなるなど、発音にも影響



## ③ 唇の役割

- ・食べ物を口の中に取り込む
- ・食事中に食べこぼさない

### 唇を閉じる力が弱っていると…

- ・食べこぼし
- ・発音がしづらい

### 飲み込みを楽にするためには…

- ・唇をしっかり閉じることが大切



## ④ だ液の役割

- ・歯でかみ砕いたものをだ液が接着剤の役割をして塊にする
- ・粘膜の表面で潤滑剤として、飲み込みをスムーズにする
- ・洗浄作用・抗菌作用があり、虫歯・歯周病になりにくくする



## 「西宮いきいき体操～口腔版～」の注意

### 【顎あごの関節に痛みがある】

顎あごの関節の状況などについてかかりつけ歯科医の診察を受け、口の体操を行ってよいか確認してから実施してください。



### 【義歯（入れ歯）がはずれる】

無理のない範囲で実施してください。  
かかりつけ歯科医に相談してください。



### 【医師から首の運動を禁止されている人】

首の運動・ストレッチは、かかりつけ医に確認のうえ、指示に従ってください。首以外の運動は無理のない範囲で行ってください。



### 【その他】

治療中の病気がある場合は、かかりつけ医に相談したうえで体操を行きましょう。いつもと比べて体調がおかしいときには無理をしないようにしましょう。



※ この体操は高知市の「かみかみ百歳体操」を参考にして作成しました。

お問い合わせ先：西宮市役所地域共生推進課 TEL.0798-35-3294

# 1. 準備体操

## ① 深呼吸 … 3回

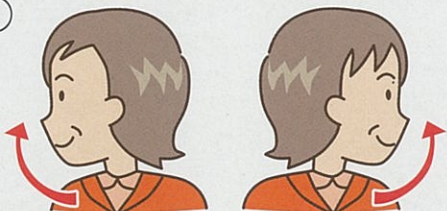
- ① 胸をはりながら、大きく鼻から息を吸う
- ② 肩の力を抜きながら、口からゆっくり「ふー」と息を吐く

※ 手をお腹にあてて行うと腹式呼吸をしやすい



## ② 首の運動・首のストレッチ… 左右1回

①



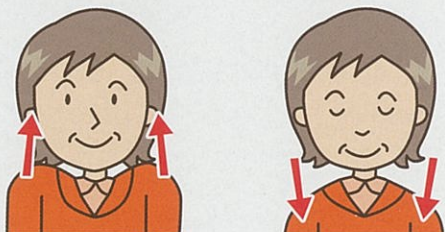
ゆっくり後ろへ  
振り返る  
まずは右から  
次は左へ

②



ゆっくり首を左右に倒す  
まずは右から 次は左へ

## ③ 肩の運動 … 2回



ゆっくり両肩を上げて、すんと  
下に下げる

③



やや下を向いて、ゆっくり首を左右に動かす  
まずは右から 次は左へ

# 2. 口の体操

## ① 口の開閉と舌のストレッチ … 3回

[ 咬筋<sup>こうきん</sup>・側頭筋<sup>そくとうきん</sup>・舌筋<sup>ぜつきん</sup>の筋力向上 ]

①



アー

「アー」とゆっくり  
大きく口を開ける

②



ーン

「ーン」としっかり  
口を閉じて、唇の左  
右の口角に力を入れ  
ながら口を閉じる

## ② 口の開閉と頬・首のストレッチ … 3回

[咬筋・側頭筋・頬筋・広頸筋・口輪筋の筋力向上]

①



イー



②



アー



③



エー

かみながら「イー」と口角を左右に広げる

「アー」と大きく口を開ける  
※目もしっかり開く

「エー」と舌を少し前に出し、口角を左右に広げ、舌の側面および頬に力を入れる

④



イー



⑤



ウー



⑥



「イー」とかみしめて口角を左右に広げる

「ウー」と口をすぼめる

戻して、休む

## ③ 舌のストレッチ その1 … 3回 [舌の筋力向上・だ液腺の刺激]

①



開けて出して



②



上へ



③



下へ

口を大きく開ける  
舌をできるだけ前へ出す

上唇をなめるように舌を上へ

顎の先を目指して舌を下へ

④



右へ



⑤



左へ



⑥



右の口角を舌先で触る

左の口角を舌先で触る

戻して、休む

### ③ 舌のストレッチ その2 … 3回 [舌の筋力向上・だ液腺の刺激]

①



口を閉じた状態で上唇の内側を舌の先で強く押す

②



下唇の内側を舌の先で強く押す

③



舌の先で頬の内側に円を描く  
右頬の内側に円を描くように動かす  
左頬の内側に円を描くように動かす

④

右から  
上を回って  
左へ  
下を回って  
右へ



歯ぐきと唇の内側を舌の先でなぞる  
右から上を通り左へ、下を通って右へ  
反対に右から下を通り左へ、上を通って右に戻る

反対に  
右から  
下を回って  
上へ

⑤

右頬を  
押して



左頬を  
押して

頬の内側を舌の先で押す  
右頬の内側を舌の先で押す  
左頬の内側を舌の先で押す

### ④ 口輪筋の運動 … 3回 [口輪筋の筋力向上]

①



「アププ」をするように頬を膨らませて、舌を上顎あごに押しつけて口から息がもれないようにする

②



「すっぱい口」のように頬と口をすぼめる

⑤ 発声運動 摂食・嚥下運動に関する発声練習 … 3回 [口輪筋の筋力向上]

【パ】 … (唇の閉じる力)  
 ・唇を強く閉じて開いて出る音  
 【効果】  
 ・食べ物を口の中に取り込む  
 ・食べ物をこぼさないように口を閉じる

パ・パ・パ  
 タ・タ・タ  
 カ・カ・カ  
 ラ・ラ・ラ  
 パタカラ  
 パタカラ  
 パタカラ



【タ】 … (舌の前方への動き)  
 ・舌先を上の前歯の裏につけて離す時に出る音  
 【効果】  
 ・舌を使って食べ物を取り込む  
 ・押しつぶす力をつける

【カ】 … (舌の後方への動き)  
 ・舌をのどの方に引いて出る音  
 【効果】  
 ・食べ物を奥に運ぶ力をつける  
 ・鼻への逆流を防ぐ

できるだけ大きな声で  
 「パ・パ・パ」「タ・タ・タ」  
 「カ・カ・カ」「ラ・ラ・ラ」  
 「パタカラ・パタカラ・パタカラ」  
 ※ 歯切れよくしっかり発音するように

【ラ】 … (舌の上方への動き)  
 ・舌が上顎について離れる時に出る音  
 【効果】  
 ・舌を使って食べ物をまとめる

3. だ液腺マッサージ

耳下腺・顎下腺・舌下腺のマッサージ … 各4回 [だ液線の刺激]



耳下腺のマッサージ



親指以外の4本の指を耳の前の頬にあて、後ろから前へ回す

顎下腺のマッサージ



手を耳の下にあて、顎の骨にそって顎の先まで前に動かす

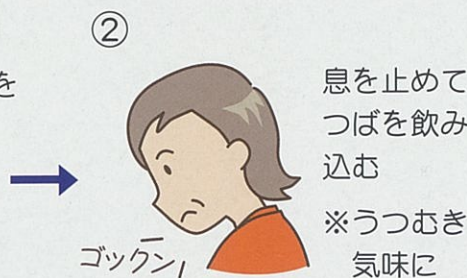
舌下腺のマッサージ



親指を顎の真下にあて、ゆっくりと上に押す

4. 飲み込みの体操

嚥下体操 … 3回 [嚥下機能の向上]



# 口腔機能チェック

チェック  
してみましょう

- 半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか？
- お茶や汁物などでおせることがありますか？
- 口の渇きが気になりますか？



➡ チェック項目があった方は、口腔機能の低下が心配されます

## 口の機能の衰えは「寝たきり」につながる可能性があります！！

高齢者はかむ力の衰えや入れ歯の不具合、飲み込む力の衰え、だ液の分泌の減少などから、栄養がとりにくくなったり、口の中に細菌が増殖しやすくなります。口の機能の衰えは、全身に影響し、寝たきり・介護が必要な状態になるおそれがあります。



かむ力の衰え



義歯（入れ歯）の不具合



飲み込む力の衰え



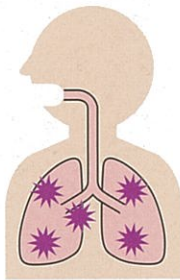
だ液分泌の減少

## 高齢者に多い誤嚥性肺炎

### 誤嚥性肺炎とは…

口の中の細菌が誤って食べ物やだ液と一緒に気管から肺に入って起こる肺炎を「誤嚥性肺炎」といいます。

誤嚥性肺炎は、寝たきり・介護の要因となり命に関わることもあるので、予防が大切です。



### 誤嚥性肺炎を予防するには？

1. 口の中をきれいに保つ
2. 免疫力を高める
3. 咳反射を高める



※咳反射とは…

気道に侵入した異物を追い出すために起こる反射運動

## 「西宮いきいき体操～口腔版～」の前には口を清潔にしましょう！

- ・食事前に行くと準備運動になり、「おせ」の予防につながります。
- ・食後に行う場合は、口腔内の食物残渣（食べかす）の誤嚥や嘔吐の危険があるため、口腔内を清潔にし、食後しばらく休んでから行うようにしましょう。
- ・できれば会場に来る前に、歯みがきや義歯（入れ歯）洗浄をしてから体操を行うように心がけましょう。



# 口を健康に保つために



「西宮いきいき体操～口腔版～」と「口腔の清掃」を習慣にしましょう！！

## 西宮いきいき体操～口腔版～プログラム内容



ものをかむ・飲み込むだけでなく、話す、表情を豊かにするなど、口は様々な機能を持っています。

その機能を維持するためには、舌、頬、唇などの筋肉を鍛える「西宮いきいき体操～口腔版～」が有効です。



### 口の体操



口の開閉 …… かむ機能や飲み込む機能を高める体操

舌のストレッチ …… 舌の筋力向上・だ液腺の刺激

口輪筋こうりんきんの運動 …… 口の周りの筋力向上・食べこぼし予防

発声運動 …… 食べる・飲み込む機能を維持・向上させる運動

### だ液腺マッサージ



耳下腺じかせんのマッサージ

顎下腺がっかせんのマッサージ …… だ液を出しやすくするためのマッサージ

舌下腺ぜっかせんのマッサージ

### 飲み込みの体操



嚥下体操えんげたいそう …… 嚥下力（飲み込み）の向上



## 口腔の清掃

誤嚥性肺炎を防ぐためには、「西宮いきいき体操～口腔版～」に取り組むとともに、口の中を清潔に保つことが大切です。



### 毎食後の歯みがき

- ・ 歯ブラシ・歯間ブラシ・デンタルフロスなどを上手に使い分け、丁寧に歯をみがきましょう。



### 義歯（入れ歯）の手入れ

- ・ 口からはずして、専用ブラシでみがきましょう。
- ・ 寝るときは、はずして水につけて保管しましょう。



### 【歯間ブラシ】



歯と歯の間にブラシ部分を入れ、歯ぐきを傷つけないように2～3回前後させます。

### 【デンタルフロス】



歯ブラシが通らない歯と歯の間に付着している歯垢しこうをかき出します。歯と歯の間をゆっくり前後させます。

### 舌の手入れ

- ・ 舌の上の白い汚れ（舌苔ぜったい）は、口臭の原因になります。
- ・ 細菌の増殖予防のためにも舌の清潔は大切です。



### かかりつけ歯科医で定期健診

- ・ 虫歯・歯周病の治療
- ・ 義歯（入れ歯）の状況確認
- ・ 自分にあった歯のみがき方を指導してもらいましょう。

