

ずう～っと食べ体操

～楽しくみんなで、毎日自宅で～

2019年4月版

監修：渋川地区医師会・渋川摂食嚥下研究



作成 渋川地域リハビリテーション広域支援センター・渋川市介護保険課

口腔機能の体操の必要性

食べること

呼吸すること

話すこと

表情をつくること

の機能を維持して、
フレイル（虚弱）を予防します

体操の目的・効果

- * 食べたり飲んだりするための筋力を総合的に鍛えます。
- * 誤嚥しても、気道に入ってしまった食物を出すための筋力や身体の動きを良くします。

体操の進め方

1. 『ずう〜っと食べ体操第1 ご機嫌ぽっぽ体操』
で身体とお口をほぐし
 - * 毎朝おこなうのがオススメ
2. 『ずう〜っと食べ体操第2 ピッカピカお顔の体操』でお口周りを動かします。
 - * 1に続いてやると効果的

トレーニングの注意事項

- ①口腔内に異常があったり、体調のすぐれないときは行わない
- ②顎や首が痛いときは痛みのない範囲で行う
- ③トレーニングにより痛みが生じた場合は、トレーニングを中止して下さい。疲労にも十分注意して下さい。
- ④首に異常があったり、血圧の高い人は うんこらっ体操は行わない。

ごきげんぽっぽ体操1（呼吸筋の体操）

ポツポツポツ



両腕を肩の高さまで
挙げ声に合わせて腕
を広げます。



* 腕は肘を曲げてい
てもかまいません。

胸郭がやわらかく動くための運動です。胸を張って、肩甲骨を動かし、胸郭が動きやすくなると、肺が広がって深い呼吸ができるようになります。

ごきげんぽっぽ体操2(呼吸筋の体操)

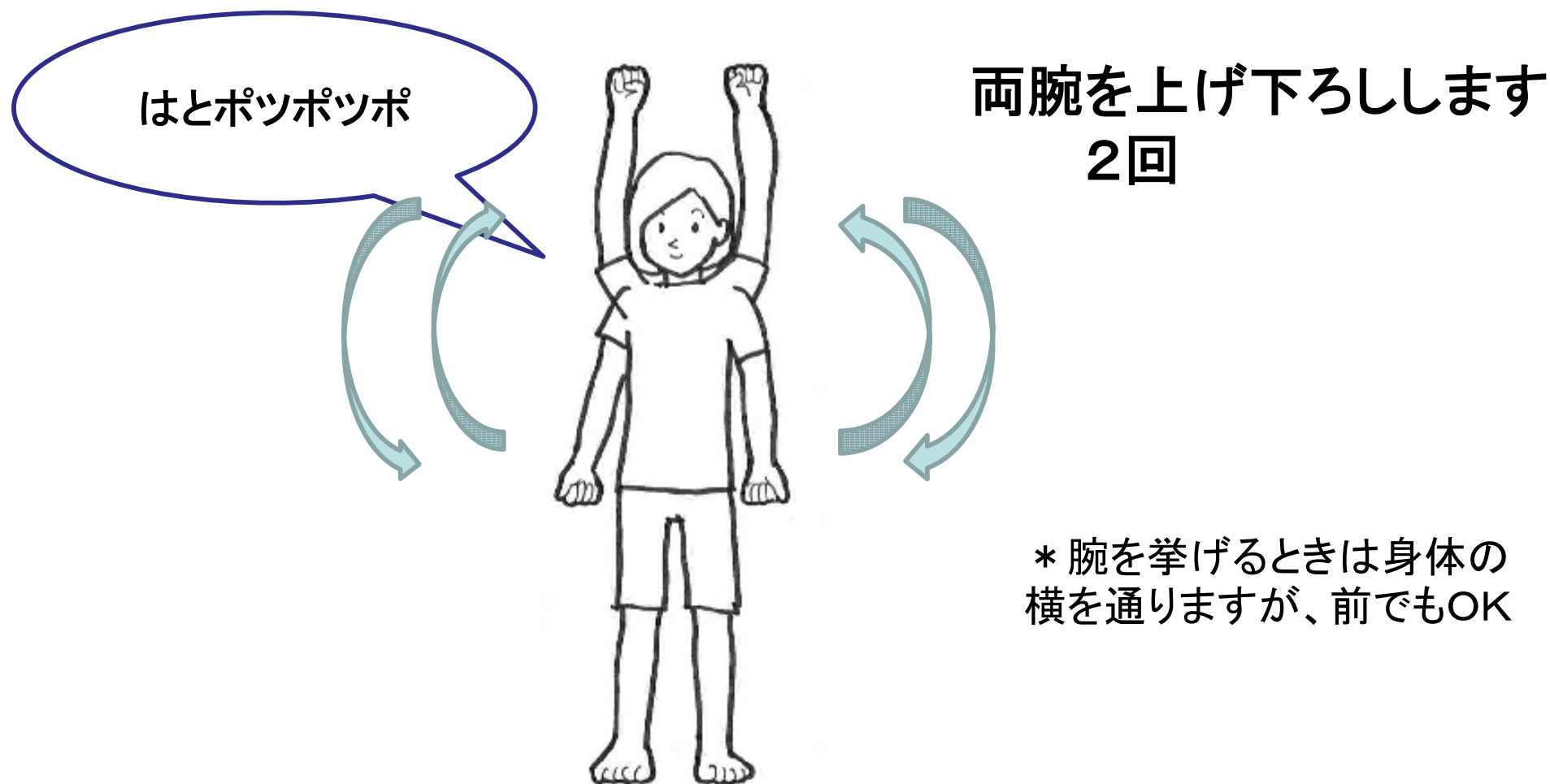


声に合わせて腕を前方に突き出します。

『ハーッ!』の声を出すことで、誤って気道に入ってしまった食べ物を吐き出すための力をつけます。

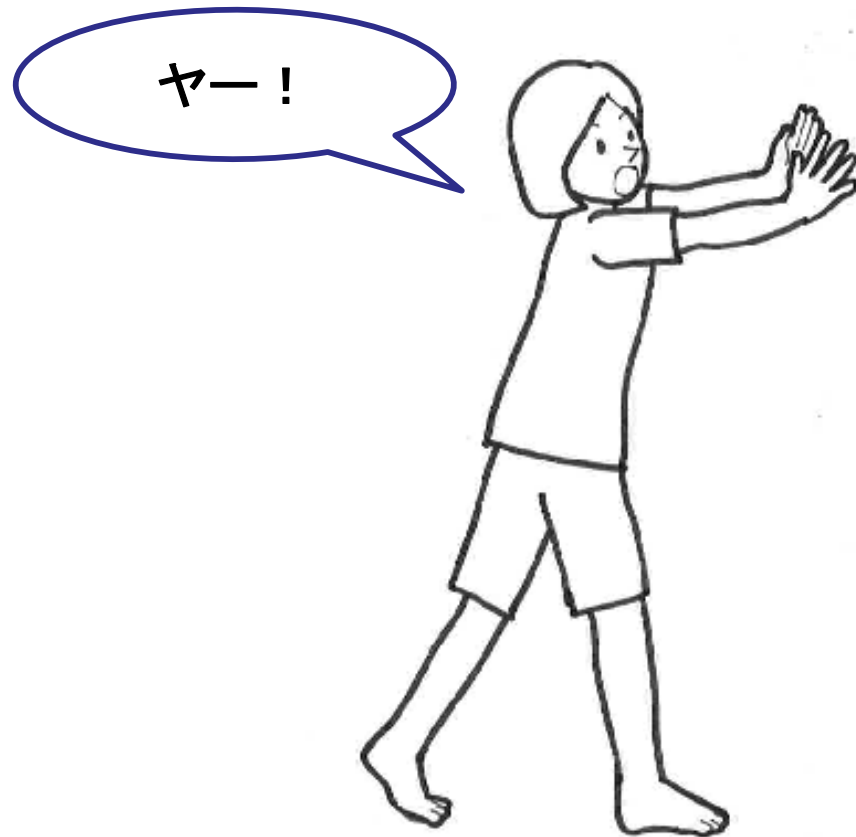
前方への突き出しはとっさの反応を養います。

ごきげんぽっぽ体操3(呼吸筋の体操)



胸郭を広げるための運動です。胸を張って、肩甲骨を動かし、
胸郭が動きやすくなると、肺が広がって深い呼吸ができるようになります。

ごきげんぽっぽ体操4(呼吸筋の体操)



声に合わせて腕を前方に突き出します。

『ヤーッ！』の声を出すことで、誤って気道に入ってしまった食べ物を吐き出すための力をつけます。

前方への突き出しはとっさの反応を養います。

ごきげんぽっぽ体操5(呼吸筋の体操)

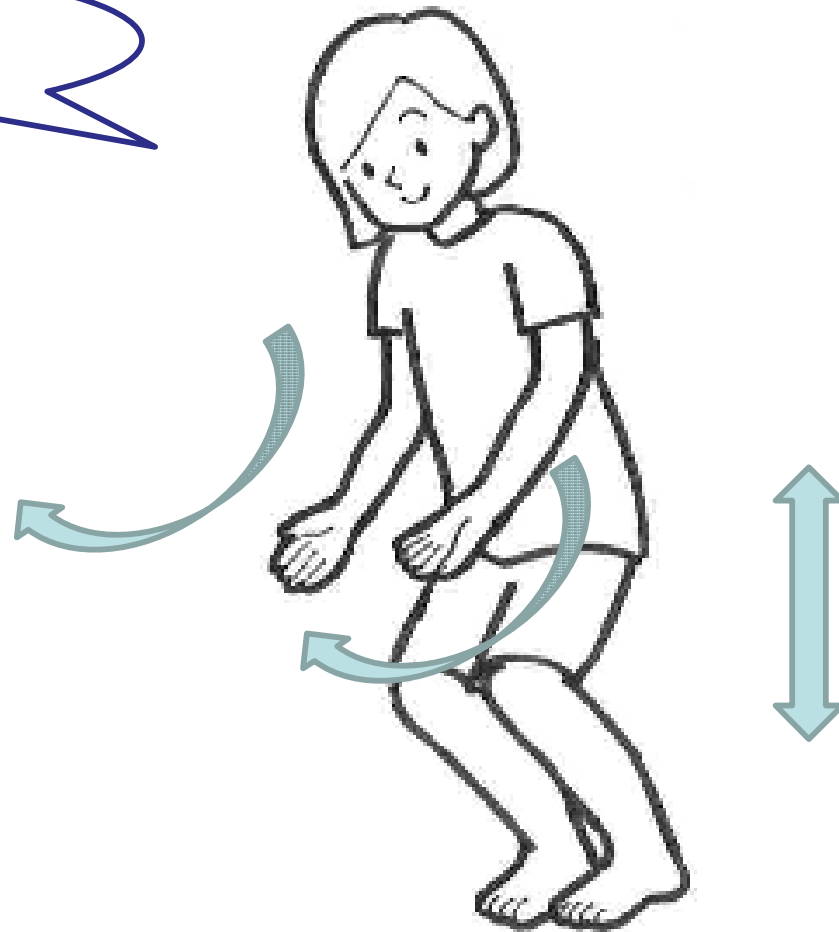
ま〜めがほしいか

声に合わせて腕を前方で豆を
すくうようにしながら、膝をリズ
ミカルに曲げ伸ばしします。

左右1回

足幅は閉じていても、開いて
も、踏み出したりしてもよい

膝の屈伸で足腰を動かします。



ごきげんぽっぽ体操6(呼吸筋の体操)



肩甲骨や胸郭の動きをスムーズにして肺を広げます。

『ゾーツ！』の声を出すことで、誤って気道に入ってしまった食べ物を吐き出すための力をつけ、前方への突き出しはとっさの反応を養います。

ごきげんぽっぽ体操7(呼吸筋の体操)

みんなでなかよく

手招き動作をします。
左右1回



手首のリラックス運動です

ごきげんぽっぽ体操8(呼吸筋の体操)

たべにこい

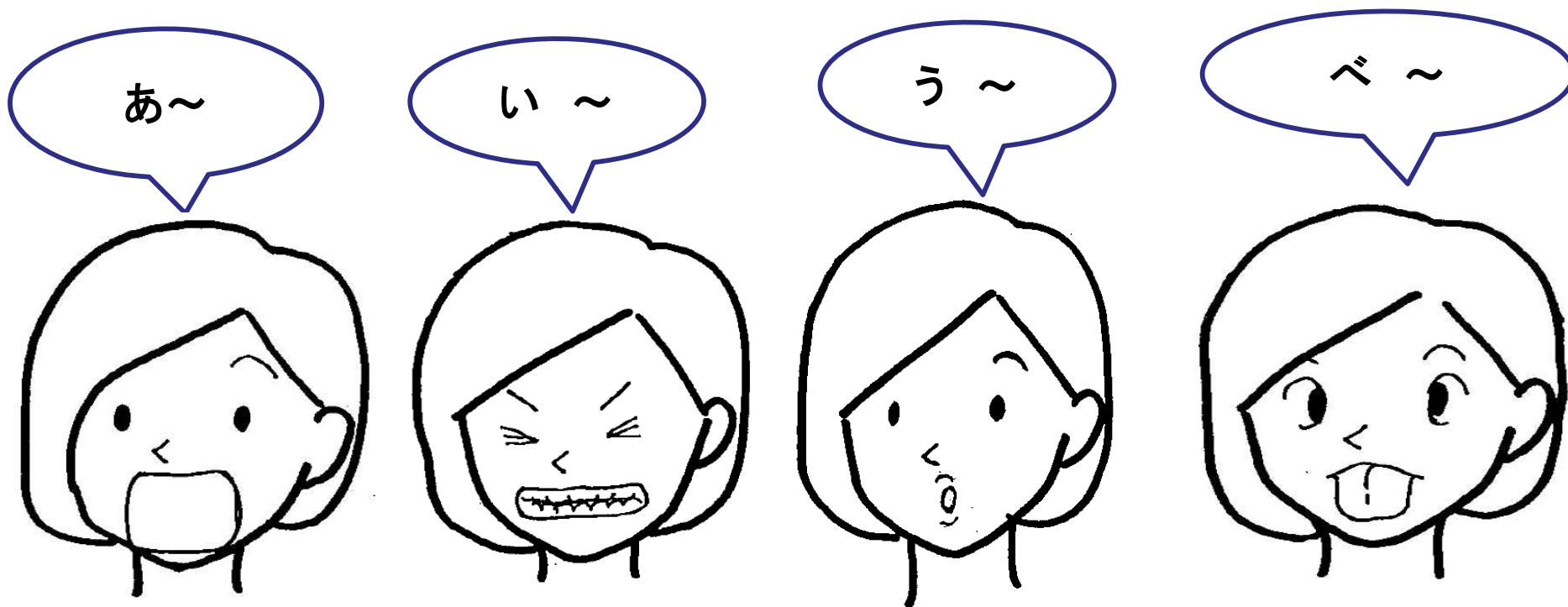
肩を回します



肩を柔らかくして呼吸しやすくします。

あー！いー！うー！べー！体操

（お口の体操） 3回



* 顎の下や横、口の周りに筋肉を鍛えて鼻呼吸がしっかりできると、むせたりつかえたりしないお口になります。

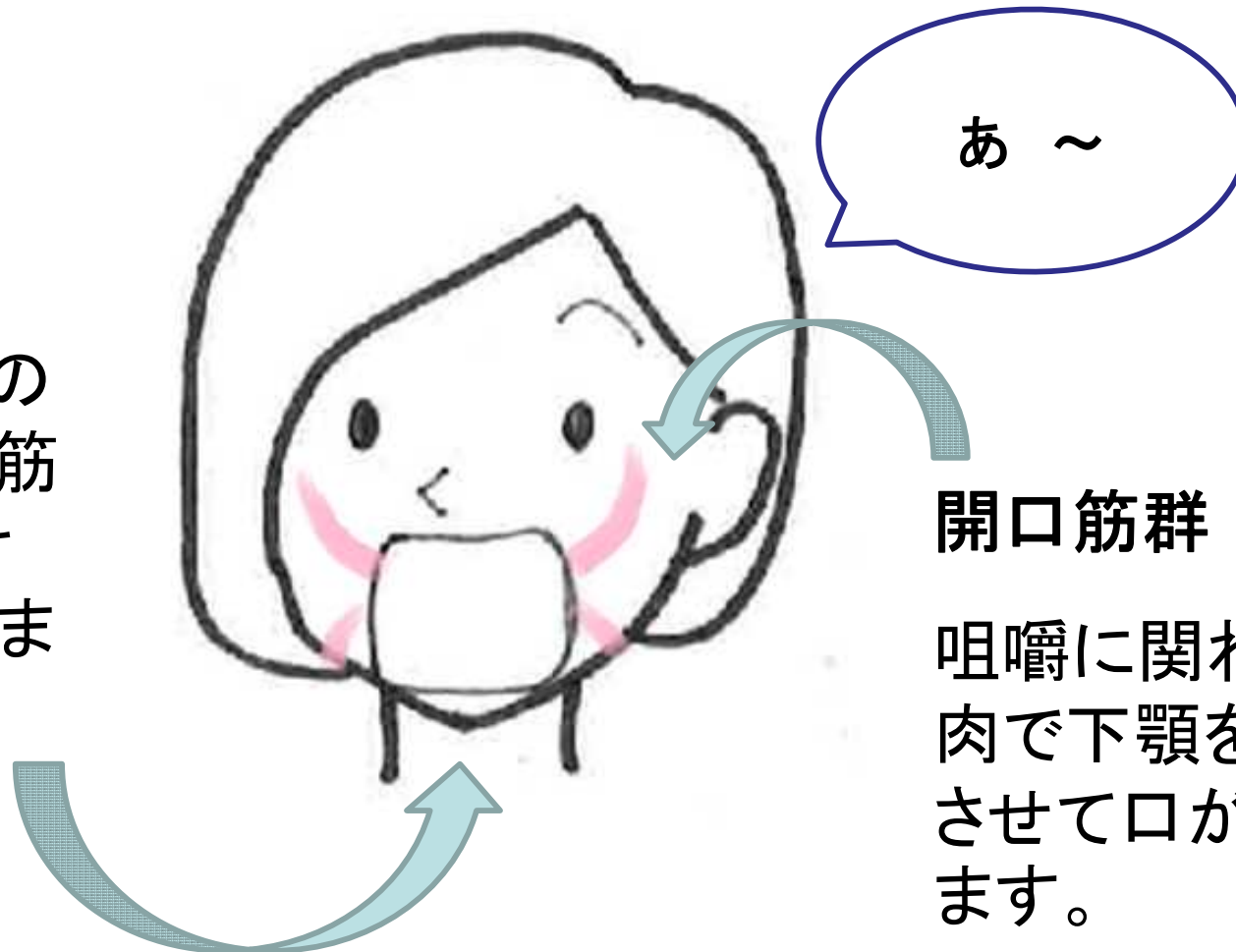
* お口の周りの筋肉を鍛えることで、口をしっかり閉じて咬んで唾液と混ぜてしっかり飲み込めるお口になります。

* 食べるための筋肉はお口の筋肉だけでなく、顔全体の筋肉が大事です。目を思いっきり閉じたり開いたりすることで、顔の筋肉全体を目覚めさせます。

お口を開けて「あー！」 1秒そのまま

舌骨筋群

顎の内側・舌の下と顎を結ぶ筋群は口の開け閉めに関わります。



開口筋群

咀嚼に関わる筋肉で下顎を回転させて口が開きます。

眼をぎゅっつつぶり、口角を上げながら 「いー！」 1秒そのまま

眼をぎゅっつつぶる時の筋肉は眼輪筋です。眼輪筋が収縮すると 眼の下の外眼筋、上の前頭筋なども動きます

* 口角を上げるには、両頬の筋肉を上げるようにします。筋肉を鍛えたとたるみやほうれい線が目立たなくなり若返ります！



口角を挙げる筋肉(口角挙上筋・口輪筋)と口角を下げる筋肉(口角下制筋・広頸筋)

大頬骨筋、小頬骨筋、笑筋が動きます。

* 落ちてきてしまったのど仏も上にあがってきます。

お口をすぼめ「うー！」 1秒そのまま

口輪筋

唇を閉じるための重要な筋肉をしっかり閉じて鍛えます。

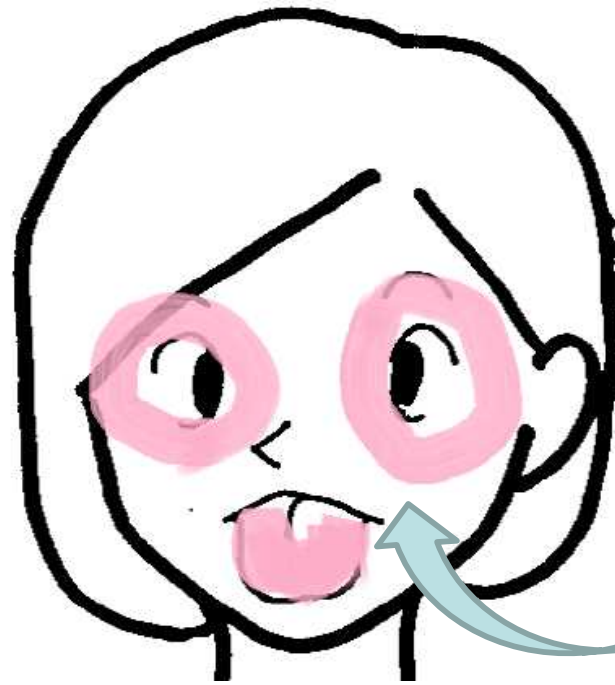


頬筋

頬をきゅっと締めながら行えばここも鍛えられます。

眼をぱあっと開いて、ベロを出しながら 「ベー！」 1秒そのまま

眼を見開く筋肉は
眼輪筋です。眼
の下の外眼筋、上
の前頭筋なども動
きます



べ～

舌筋

8種類ぐらいある筋肉
を最も鍛えられる運動
です。

舌の動きが良くなります。

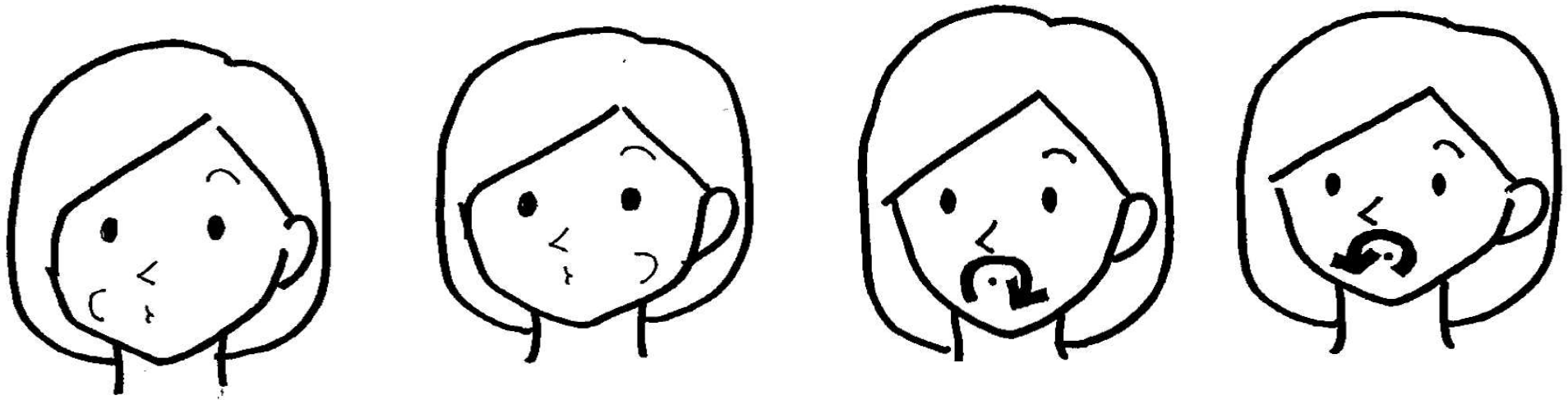
むせる人は加減して
出してください。

* ベロの動き

前に出す、丸める、縮める、上に挙げる、下げる、
平にする、後ろの方を引き上げる、真ん中をへこ
ます などの複雑な動きができます。

ほっぺのびのび体操

(お口の体操) 1~2回



* 頬が硬くなってくるとお口に入れた食べ物を閉じ込めながらしっかり咬むことができなくなり、丸呑みしやすくなってしまいます。

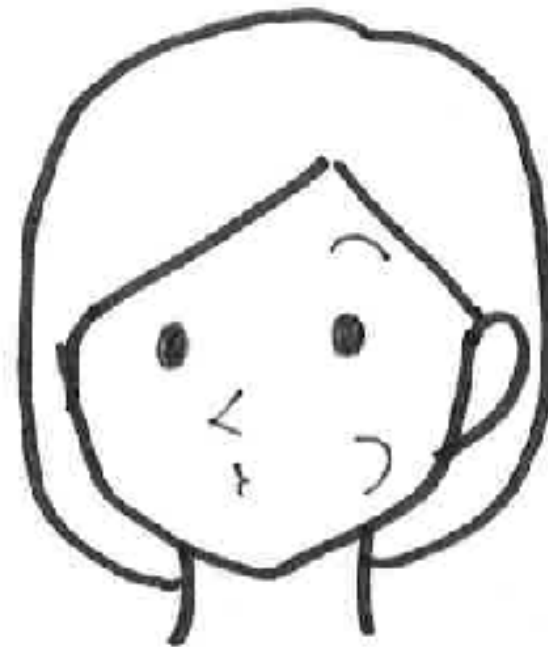
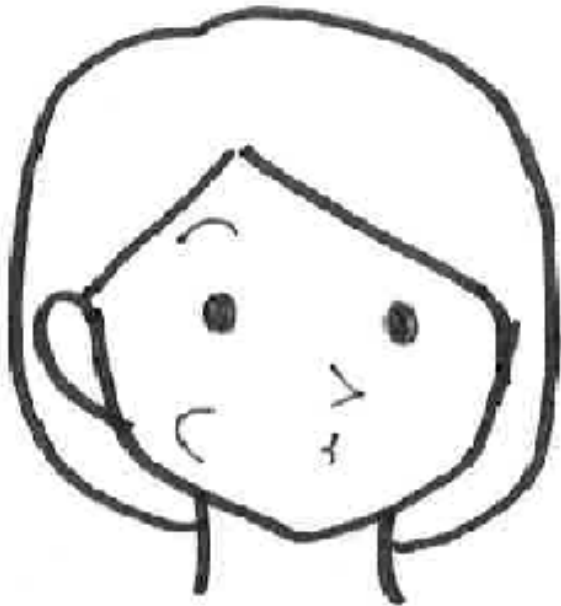
* この運動は口の中に入れた食べ物をしっかり唾液と混ぜながら咀嚼する(食塊形成)ために頬と舌が使えるようになります。

* 唾液が出ます。歯もきれいになります。

ほっぺのびのび体操1

(お口の体操)

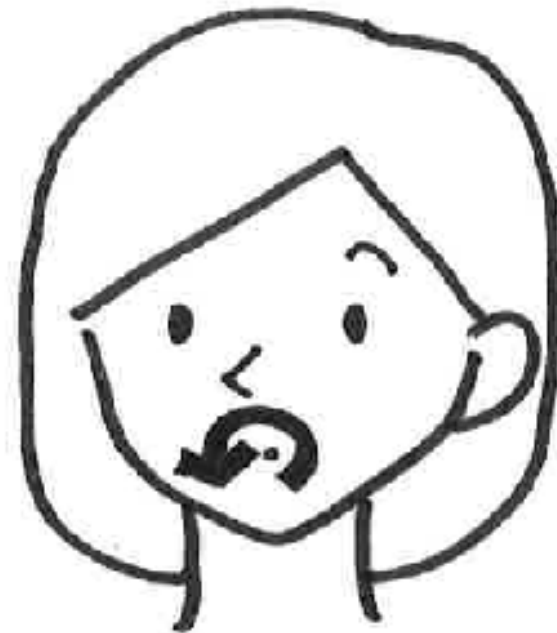
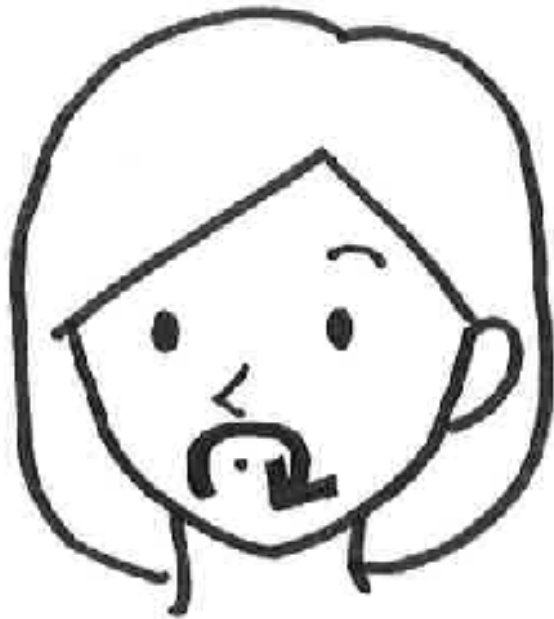
頬をお口の内側から舌で押し伸ばします。左右1秒ずつ



ほっぺのびのび体操2

(お口の体操)

唇の裏側、歯と唇の間を舌でぐるりと舐めます。反対回りも。



うんこらっ体操（喉の体操） 5秒

この体操は息をこらえる力をつけます。食べるのも出すのも息む力が大事です。

おでこに片手をつけて、頭を押しながら、頭は下を向いてヘソをのぞくようにします。手と頭で押し合いをするようにします。



※注意:この運動は首の痛い人、血圧の高い人はやらないようにしましょう。

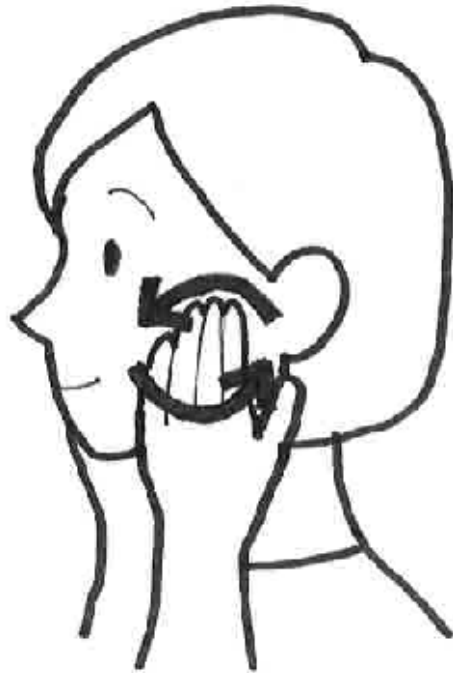
もう片方の手は喉を触って軽く力が入っているか確認するとい

- * 喉の周囲、特に前の方の筋を鍛えて、飲み込む力をつけます。
- * 食べ物を食道に送り込む舌骨上筋群を上手に鍛えることができます。
- * 食べ物が喉につかえたり、残ったりする人にお勧めです



うるおいツバキ体操 (唾液腺の体操) 1回

1. 耳の下の耳下腺をく
るくると優しくマッサージ



5回
くるくる

2. 顎の下の骨に沿って舌下
腺をくいくいと押します



5回
くいくい

* 唾液が出ると、美味しく食事ができ、消化も良く、お肌にもいい

ほっぺぐるりん体操（表情筋の体操） 1回

* 笑う時に使う筋肉をつかんで動かすと、笑った時と同じ効果が身体に心にあふれます。1日の始まりは笑顔の筋肉をしっかり動かすことで幸せな朝

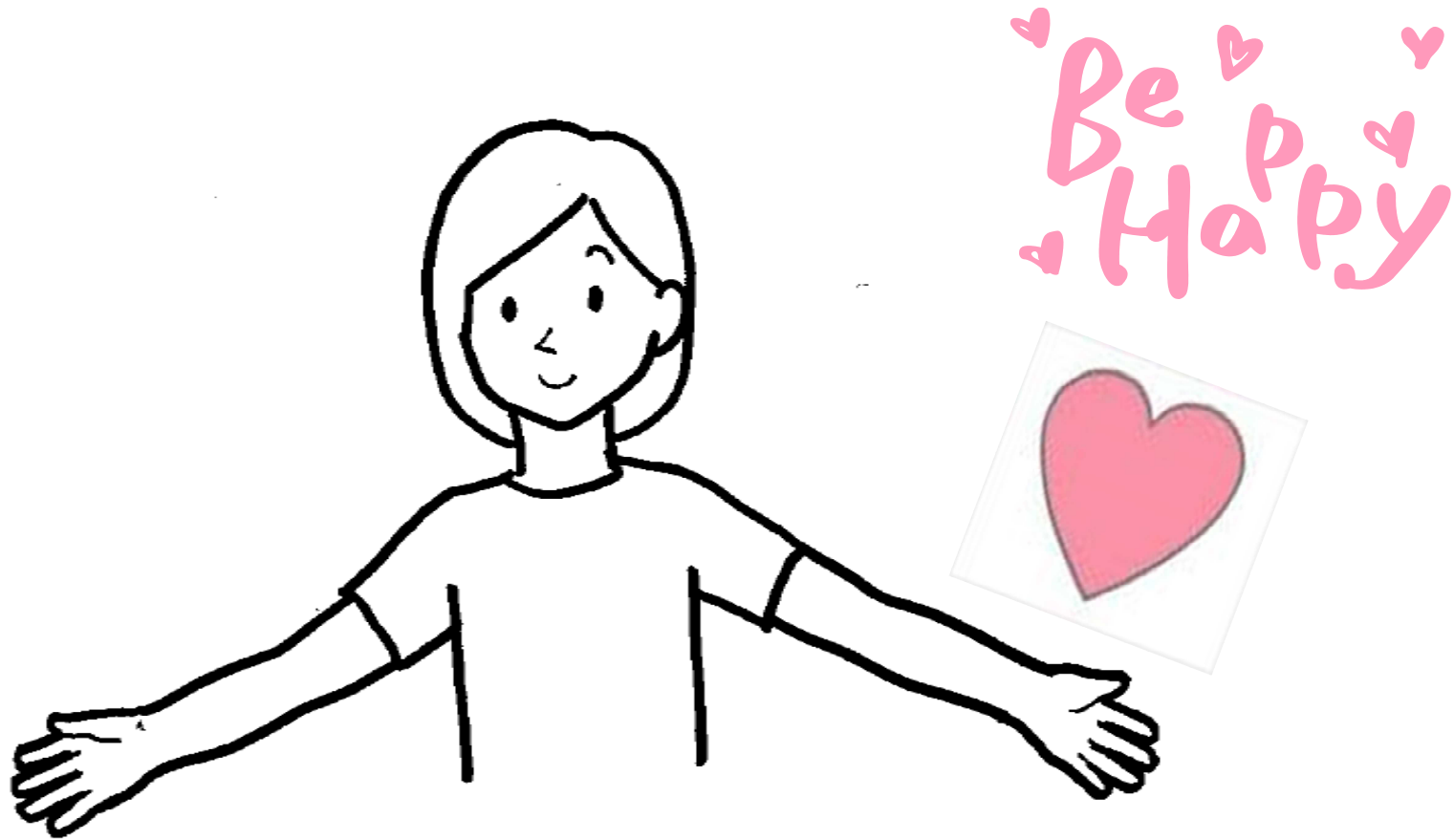


ほっぺの笑うと高くなるところを指で丸く持ち上げて、4回声に合わせて、ぐるっと回します。



両手を優しく当ててにっこりリラックス

幸せいっぱい深呼吸



* 呼吸のための筋肉はしっかりほぐれていしますので、深く呼吸ができます。