

食べる・話す機能を維持しましょう

イキイキ 健口生活

食べる

話す

お口の働きは4つ

呼吸
する

表情を
つくる

生きていくために欠かせない重要な役割です。お口が衰えるとカラダも衰えてしまいます。

息することも、食べることも、お話することも、笑ったり怒ったりすることも、お口がきちんと働いているからです。

老若男女問わず全世代でお口の機能を大切に過ごしましょう！



毎日の生活にプラスできる簡単エクササイズをご紹介します。

食べるためのエクササイズ 口唇・舌・頬の運動は、基本の「き」 まずはここから始めましょう。



開ける ⇄ 閉める



突出 (ウ～) ⇄ 横引 (イ～)



膨らます ⇄ へこませます



引く ⇄ 出す



右 ⇄ 左



上 ⇄ 下

滑舌をよくする エクササイズ

口唇の動きの「パ」
舌の前方の動きの「タ」
舌の後方の動きの「カ」

その1

「パ」「タ」「カ」を
それぞれ出来るだけ
早く10回連続して
言ってみましょう。



その2

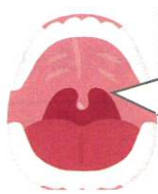
「パタカ・パタカ・パタカ…」
と3音続けて出来る
だけ早く10回言っ
てみましょう。



呼吸筋のエクササイズ

声のエネルギー源は呼吸。
誤嚥を防ぐためにも喀出力
(吐き出す力)を鍛えます。

大きな声で「あ～」と発声



上顎とどの
筋肉を鍛えます。

お腹から発声
してみましょう。

吹き戻し (ピロピロ笛を吹く)

吹き伸ばしたまま
数秒程度キープ

Keep

最小呼吸で
吹き続けます。

表情筋のエクササイズ

表情をつくる筋肉は30個
くらい。笑ったり、泣い
たり、怒ったり…表情筋
は動いています。
生活の一場面が表情筋の
エクササイズになるので
表情豊かな生活を心がけ
ましょう。

◇思いきり笑う◇



◇映画で感動する◇

◇たまに怒る◇



寄稿：リハネット渋川 言語聴覚士部門

渋川地区在宅医療介護連携支援センター

渋川市渋川（長塚町）1760-1

渋川ほっとプラザ2階

TEL: 0279-26-3990 / FAX: 0279-26-3903

お近くの医療機関・介護事業所を検索できます

渋川地区在宅医療介護連携支援センター

検索



<https://renkei-shibukawa.my.salesforce-sites.com>



令和7年度



認知症サポートデイ

オレンジケア in 渋川・北群馬

認知症を楽しく学ぼう

日時

10/26 日
9:00～11:30

場所

渋川ほっとプラザ

渋川市 渋川1760-1
(渋川市社会福祉センター)

入場無料・申込不要

学ぶ



- ・ 口腔と認知症の関係
- ・ 民生委員・児童委員の活動
- ・ 高齢者の相談窓口
「地域包括支援センター」
- ・ 成年後見制度について



体験する



- ・ 模擬☆運転免許
認知機能適性検査
 - ・ 認知症予防体操
 - ・ 聞こえチェック
 - ・ 脳活！認知機能チェック
 - ・ ゲームで脳トレ
- ※e-スポーツはありません

相談コーナーなど



- ・ 認知症の相談
- ・ 介護の相談
- ・ 高齢者運転の相談
- ・ カフェおれんじ
- ・ 介護食試食&
栄養補助食品サンプル配布

以下の講座、教室は各1回の実施となります。

- ・ ハッピーエンディングノート書き方講座
 - ・ 健康教室「今日から始める認知症予防」
- 時間は事務局(TEL 0279-26-3990)までお問合せください。

イベント参加で景品がもらえる！ わたあめもあるよ

※景品等は数に限りがあります。また諸事情により実施内容が変更になる場合があります。ご了承ください。
駐車場が満車の場合は、渋川市役所駐車場をご利用ください。

主催 認知症サポートデイ実行委員会
共催 群馬県認知症疾患医療センター 田中病院
渋川地域リハビリテーション広域支援センター
協力 株式会社ケアコム 群馬ヤクルト販売株式会社
後援 渋川市教育委員会 榛東村教育委員会 吉岡町教育委員会

認知症サポートデイ実行委員会事務局
渋川地区在宅医療介護連携支援センター

〒377-0008 渋川市 渋川1760-1 渋川ほっとプラザ2階
TEL 0279-26-3990 FAX 0279-26-3903