

誤嚥性肺炎 や 認知症 を予防しよう!

食事の前にやってみてね!



くち けん から健康 「口健体操」



Step1

まずは、正しい食事の姿勢!

深めに座り、
背筋を伸ばして
あごを軽く引き、
両足を床に付けます



Step2

肩の上げ下げをしてみよう!

①上げて-



②下げて-



①と②を交互にやってみよう!

Step3

首を大きくまわしてみよう!

右まわり2回



左まわり2回



Step4 はっきりと大きい声で言ってみよう!

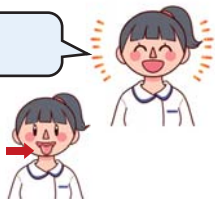


か・つ・ぱ・の・た・か・ら、きゅーり!

わっはっはっはー!

あーかんべー

「あーかんべー」は、
舌を大きく
突き出してね!



Step5 両手でじゃんけんしてみよう!

いつも **右手** が勝つようにやってみよう!



両手でじゃんけん



グー



チョキ



パー

Step6 はっきり大きい声で発音したあと、 両手でじゃんけんしてみよう!



パ・ン・ダ・が・勝っ・た



グー



チョキ



パー

Step7

だえきせん じかせん
唾液線 (耳下腺) のマッサージをしよう!

唾液腺(耳下腺)は、
耳の前・頬骨の下にあります。

唾液腺(耳下腺)を押さえたまま、
ぐるぐる回してみよう。

ほっぺぐるぐるマッサージ



Step8

唇の内側で
舌を大きくまわそう!



舌で唇を
押しながら
まわします。

反対側にもまわしましょう!

Step9

食事は一口(ひとくち)
30回が目標!
練習してみよう!

1・2・3・4・5...

モグモグ



Step10

背筋を伸ばして
いただきまーす!



＼毎日続けてくださいね!／



企 画 : 中江弘美 (口腔保健学科 講師)
イラスト : 箕田萌花 (口腔保健学科 学生)
デザイン : 新田早織 (入試広報部)
監 修 : 中野雅徳 (口腔保健学科 教授)

徳島文理大学 保健福祉学部 口腔保健学科

[徳島キャンパス] 〒770-8514 徳島県徳島市山城町西浜傍示 180
受験相談フリーダイヤル: 0120-60-2455

学科公式 HP も更新中!

学科でのイベントや学生たちの活躍などを
紹介しています! 右のQRコードよりご覧
ください!

