

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!

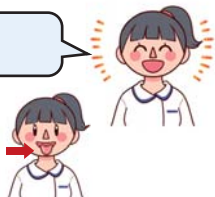


か・つ・ぱ・の・た・か・ら、きゅーり!

わっはっはっは-

あ-かんべー

「あ-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!



# 口健体操で本当に誤嚥性肺炎・認知症を予防できるの？

Step1 から 10 にはそれぞれ根拠があります。病気について知り、予防と各 Step の関係を知りましょう！

## 誤嚥性肺炎って？

高齢になり、嚥んだり飲み込んだりする機能が低下すると、飲食物や唾液が誤って気管に入ってしまうことがあり、これを誤嚥と言います。特に口腔ケアが不十分で不潔になると、口の中の細菌も一緒に気管に入り肺炎を引き起こしてしまいます。これが誤嚥性肺炎です。介護が必要な高齢者では誤嚥性肺炎で亡くなる人が非常に多く、歯科衛生士による専門的な口腔のケアは誤嚥性肺炎を予防します。



## 誤嚥防止は、正しい姿勢と首肩の筋肉の柔軟さが重要

姿勢が正しくないと咀嚼や嚥下がうまくできず、誤嚥に繋がるため、Step1 で姿勢を正しています。Step2・3 は、嚥下に関係する筋肉を柔らかくする体操です。首や肩の筋肉が硬く硬直していると嚥下にも悪い影響を及ぼします。



## はっきり発音することで、口の中と外の筋肉を鍛える！

Step4・6 は、唇や舌の働きをよくする体操です。それぞれの発音には意味があり、「ぱ」の音は唇を、「た」と「ら」の音は舌の前の方の筋肉を、「か」は舌の奥の方の筋肉を鍛えます。「キュー」の発音では口をとがらせ、「リ」では口角を左右に広げて唇を鍛えます。口を開ける時に働く顎の下にある筋肉は嚥下においても非常に重要な働きをするので、笑って大きく口を開ける体操は飲み込む力を強化します。



## 唾液で誤嚥を防ぎ、よく噛むことで脳を活性化

誤嚥を防ぐためには唾液が必要です。Step7・8 の舌をまわす運動で舌を鍛え、唾液の分泌も促します。また、耳下腺は消化酵素やパロチンといわれる若返りホルモンを含むさらさら唾液を分泌します。Step9 では、しっかり噛み、味わって食べると、顎を鍛えるだけでなく、脳の血流を良くして脳を活性化し記憶力もよくなります。また、一口 30 回を目標によく噛むことは、認知症の予防も期待できます。



## 2つのことを同時に行うことで脳に刺激を与える！

Step5・6 は「デュアルタスク」といって、頭で考えながら体の動作を同時に行う訓練が認知症の予防効果があるといわれています。両手でじゃんけんもこの考えに基づいています。



## 認知症って？

認知症は、一度は正常に発達した知的機能がゆっくりと低下し、いつもどおりの生活ができない状態です。認知症は進行する病気で、現在のところ完全な治療法は見つかりませんが、軽症であれば周りのサポートによって日常生活を営むことができ、また、この段階で訓練などによって進行を遅らせることができるともいわれています。

美容効果も期待できちゃう？！

## 口健体操による 5 K（顔・声・体・記憶力・心）への効果！

病気の予防だけではなく美容効果や記憶力アップなど、嬉しい効果が盛りだくさん！家族と一緒にやってみよう！

口角が上がって、笑顔美人に！



言葉の体操で声をはっきり！好感度アップ！



口の中が健康だと、体も健康に！



脳が活発し、記憶力が倍増！



よく噛み味わい、心に栄養を！

