

毎日少しづつ...

「お口の健口体操」

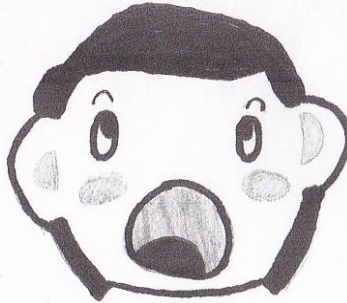
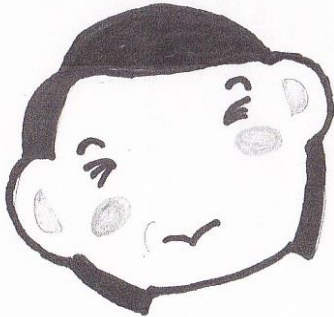
けんこう!?

ぐるぐるごっくんべー

グー

パー

ぐるぐる



①

- ・目をしっかり閉じ
目玉は下方に!
- ・口は口角を上げ
しっかり閉じる!

②

- ・目を大きく開き
目玉は上方に!
- ・口は大きく開く!

③

- ・口を閉じたまま舌
に力を入れて!
- ・口唇の内側を
なめるように回す!
(右回り・左回り)

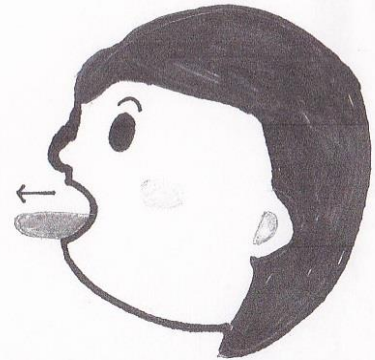
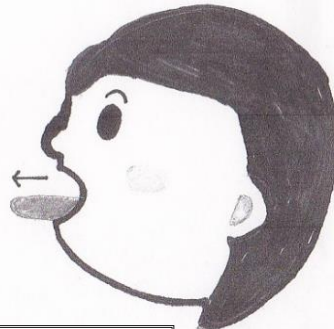
④

- ・ここで溜まった
唾(だえき)を

ごっくん

⑤

- ・舌の先に力を入れ、
しっかりと前に出す
(そのまま**10秒**キープ)



べー

体操の効果

①から⑤を3回以上、毎日続けることで...

- 効果1** 脳の血流upで頭スッキリ!
- 効果2** 唾液分泌upでお口も潤う!
- 効果3** 舌の力で飲み込む力も向上!
- 効果4** フェイスラインもスッキリ!
- 効果5** オーラルフレイルも予防!

作成 : サントピアみのかも **テイケアつむぎ**

介護福祉士 兼松美佳