

# オーラルフレイル改善プログラム

神奈川県オーラルフレイルハンドブック  
(神奈川県・神奈川県歯科医師会作成)

## ①準備体操

### 深呼吸(腹式呼吸)

呼吸筋を鍛え、腹式呼吸をスムーズに行い、呼吸器官の働きを高めます。ゆったりとした姿勢で背筋をのばして行います。鼻から大きく息を吸い込み、口をすぼめて大きくゆっくり吐きます。



### グー・パー・ぐるぐる・ごっくん・べー

顔面体操や舌体操などを短くミックスしたお口の体操で、短時間でバランスよく簡単に覚えられるのが特徴です。



1～5を3回以上、毎日繰り返し続けることで、①脳の血流UPで頭スッキリ!②唾液分泌UPでお口も潤う!

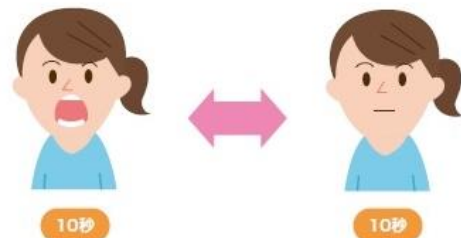
③舌の力で飲み込む力も向上!④フェイスラインもスッキリ!

## ②開口訓練

### 訓練の方法

お口を最大限に開き10秒間保持して、10秒間休憩してください。これを5回で1セットとして、1日2セット(朝・夕)行ってください。

※お口を開くときには、無理をせずに痛みがでない程度にしてください。また、顎関節症や顎関節脱臼のある方は無理をしないでください。



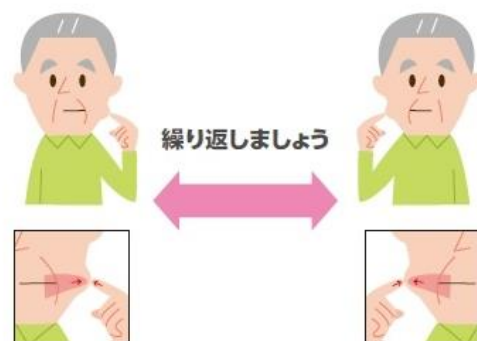
1日10秒間×2セット(朝・夕)行ってください。

## ③舌圧訓練

※口腔ケアのアクティビティより引用 著者：平野浩彦

### 舌のコロコロあめ玉

- ①舌を左のほほの内側に強く押し付けるようにします。
- ②自分の指で口の中の舌の先を、ほほの上から押さえます。
- ③それに抵抗するように、舌をほほの内側にゆっくり10回押し付けてみましょう。
- ④右のほほでも同じことを繰り返します。



神奈川県オーラルフレイルハンドブック (神奈川県・神奈川県歯科医師会作成)

口腔ケアアクティビティ 平野浩彦 著

ご存じですか?オーラルフレイル! 東京都健康長寿医療センター研究所 より引用

## ④無意味音音節連鎖訓練

### 無意味音音節連鎖訓練の効果

- 呼吸をコントロールする力を高める
- 発音をはっきりする力を高める
- 唾液の分泌を高める
- 唇を閉じる力を高める
- 舌の運動能力を高める
- 口の周りの筋肉をほぐし、飲み込む力を高める

マカト  
マキト  
マクト...



### 訓練の方法

- 1 下記の単純パターン(①～⑩)を、各5回行ってください。パターン表は各曜日ごとに横列で発音してください。
- 2 発音するときは、できるだけ唇や舌を意識して動かしてください。
- 3 はじめは、ゆっくり・はっきり・大きな声で行っていたき、だんだんはやく行えるよう頑張ってください。

### ●単純パターン(1日5回 1週間メニュー)

横列で発声→	横列で発声→	横列で発声→	横列で発声→	横列で発声→	横列で発声→	横列で発声→
日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
① マカト	① マダテ	① カダマ	① バダマ	① バダカ	① タダカ	① テダマ
② マキト	② マジテ	② カジマ	② バジマ	② バジカ	② タジカ	② テジマ
③ マクト	③ マズテ	③ カズマ	③ バズマ	③ バズカ	③ タズカ	③ テズマ
④ マケト	④ マデテ	④ カデマ	④ バデマ	④ バデカ	④ タデカ	④ テデマ
⑤ マコト	⑤ マドテ	⑤ カドマ	⑤ バドマ	⑤ バドカ	⑤ タドカ	⑤ テドマ
⑥ マバト	⑥ マダテ	⑥ カバマ	⑥ バダマ	⑥ バダカ	⑥ タダカ	⑥ テバマ
⑦ マビト	⑦ マジテ	⑦ カビマ	⑦ バジマ	⑦ バジカ	⑦ タジカ	⑦ テビマ
⑧ マブト	⑧ マズテ	⑧ カブマ	⑧ バズマ	⑧ バズカ	⑧ タズカ	⑧ テブマ
⑨ マベト	⑨ マデテ	⑨ カベマ	⑨ バデマ	⑨ バデカ	⑨ タデカ	⑨ テベマ
⑩ マボト	⑩ マドテ	⑩ カボマ	⑩ バドマ	⑩ バドカ	⑩ タドカ	⑩ テボマ

## ⑤咀嚼訓練

### 訓練の方法

ガムを噛むことにより、噛むために必要な筋肉を鍛えることができます。1日2回(朝と夜)、2分間はリズムを決めて、3分間は自由に計5分間噛みましょう。

- 1 唇を閉じて、しっかりと噛みましょう。
- 2 ガムは一カ所で噛まず、左右両側を均等に使い噛みましょう。
- 3 姿勢は正しく噛みましょう。

左右両側を均等に  
使いましょう



姿勢は正しく!

日常生活におけるお口のささいなトラブル(滑舌低下、噛めない食品の低下、むせなど)に気づき、お口の健康を維持しましょう!

神奈川県オーラルフレイルハンドブック (神奈川県・神奈川県歯科医師会作成)  
口腔ケアアクティビティ 平野浩彦 著

ご存じですか?オーラルフレイル! 東京都健康長寿医療センター研究所 より引用