



健康長寿のための「お口の体操」



あけまして
おめでとうございます！

昨年は新型コロナウイルスの感染拡大により、
様々な影響がありましたね。

新しい年でも健康に意識を向け、
長く楽しく過ごしていきたいものです。

さて、「健康」といえば
皆さまは「オーラルフレイル」という言葉を
ご存知でしょうか？

◆そもそもオーラルフレイルとは？

「フレイル（虚弱）」は言い換えれば
「全身が衰えるサイン」。

高齢者の健康寿命を延ばすために
注目されている概念で、
『要介護状態と健康の中間の状態』
を指します。

そのフレイルにもいくつかの種類がありますが、
なかでも初期の症状としてあらわれるのが、
「お口の虚弱」=『オーラルフレイル』です。

硬いものが食べにくくなった…
お茶や汁物でむせることが多くなった…
など、食べられるものが少しずつ減っていき、
心身ともに虚弱になっていきます。

しかし、初期の段階でしっかり対処をすれば、
健康な状態に戻すことができ、
健康寿命を伸ばすことにつながります！

◆毎日やろう！「お口の体操」

「オーラルフレイルかも」と感じたら
これからご紹介する **3つの体操**を
毎食前に行ってみてください。

体操1・パタカラ体操

1 **パパパパ...**
タタタタ... **カカカカ...** **ララララ...**

「パパパパパパ」と早く連続で8回発音。
同様に「タ」、「カ」、「ラ」も8回発音します。

2 **パタカラ**
パタカラ
パタカラ

最後に
「パタカラ」とはっきり
連続で3回発音します。

飲み込む力を強化し
唾液の分泌を助けたり
表情が豊かになります。

体操2・ベロ体操

1

舌を出し、上下左右に動かします。

2 **舌を2回転ぐると回します。**

3 **①、②**を1セットとして3回を目安に行います。

スムーズに飲み込めるようになるほか、
発音がしっかりして、
だ液もしっかり分泌されるようになります。

体操3・だ液腺マッサージ

せっかせん 舌下腺 あごの先、とがった部分の内側です。
両手の親指を揃え、顎の真下から舌を突き上げる
イメージでゆっくり押し上げます。

がっかせん 顎下腺 あごの骨の内側の、やわらかい部分が顎下腺です。
耳の下からあご先まで、
親指で何か所か押すようにします。

じかせん 耳下腺 耳たぶのやや前方、頬骨の下あたりに
人差し指から小指までの4本をあて、
そのまま円を描くように回します。

主な、だ液腺である
「舌下腺(せっかせん)」「顎下腺(がっかせん)」「耳下腺(じかせん)」
を、5~10回ずつ両手でやさしくマッサージしましょう！

お口の乾きや口臭の改善、
むし歯や歯周病の予防などに効果的！

以上3つの体操は
とてもカンタンなうえに、
むし歯や歯周病の予防にも繋がりますので
ぜひ毎日の習慣にしてください！

そして、「お口の健康」について
すこしでも気にかけていただき、
2021年をより健康に
過ごしてくださいね！

SEE YOU NEXT TIME

