

りんどう大磯

りんどうデイサービスセンター大磯ではパワーリハビリテーションで身体機能の維持向上を図る以外にも口腔機能の衰えを防ぐ体操や脳トレを実施しています。更に自宅で自主的に取り組める体操プログラムも用意しています。今回は口腔体操の中から3つをご紹介します。

自宅でも口腔体操を！毎日やる事で効果あり！

口腔機能の衰えは全身の機能低下に繋がります。口のささいな衰えが積み重なると様々な病気を引き起こす原因になります。

りんどうで行なっている口腔体操は、テレビを観ている時や、家事の合間などに実践できるものです。

①あいうべ体操【効果】

誤嚥性肺炎の予防 / 口呼吸から鼻呼吸に移行させ
呼吸器疾患の乱れや自律神経の乱れを起こさないようにする

- 各5秒ずつ
- ①「あー」と大きく口を開く。
 - ②「いー」と口を横に広げる。
 - ③「うー」と口を強く前に突き出す。
 - ④「べー」と舌を出して下に伸ばす。



②舌体操【効果】

嚥下機能の改善 / 舌の力の改善

舌を真っ直ぐ前に伸ばす / 舌を鼻の頭に向かって伸ばす
舌をあごに向かって延ばす / 舌を左右に伸ばす
舌を唇の周りで回転させる
大切なポイントは舌先を出すよりも、舌の根元を出し切るイメージ

③あご持ち上げ体操【効果】

誤嚥性肺炎の予防 / あごを持ち上げる力の改善

あご先に両手の親指を当てて押し合いっこをする。5秒間キープを5～10回、のど仏周辺に力が入るように行なう。