2022年版

食べるための 口腔体操

筋力をつけるための厳選１０種の体操を収載。器具がいらないからどこでもできる。
あなたに必要な体操を選んで Let's トレーニング

医療法人 西村歯科

〒590-0133 大阪府堺市南区庭代台1-36-9
TEL 072-293-7300　FAX 072-297-9947
https://nishimurashika.jp/

受付時間　9:00～18:45 ／ 定休日 水・日曜日・祝日

sample

毎日の生活を楽しく豊かに！

人生の大部分の楽しみを占める「食」
好きなものを食べて、飲んでこそ
楽しい人生なのかもしれません。
少なくとも私は！

人生100年を元気に生きる為の「食べる」

お口の中の健康状態が悪いと体に色々な悪影響があります。
しっかり噛むことができないと脳への血流が減る。
歯周病があると認知症が進行しやすくなる。
細菌が血管に入り込むと、心臓病や脳梗塞の危険が高まる。
細菌の排出する毒素により、糖尿病が悪化する。
このように、お口の中の健康は身体の様々な健康と
繋がっています。

「体の健康」は食べることで培われるのです。

訪問歯科診療の流れ・お問い合わせ

ふとしたことがきっかけで、歯科医院への通院が
困難になることは珍しいことではありません。
そこで歯科をあきらめる前に、ご相談ください。

●訪問診療の流れ

お申し込み

・訪問診療を希望される旨をお伝えください。
ご本人様やご家族様、介護に携わって
いる方から、申し込みが可能です。
申し込みは電話か窓口で受付けています。

TEL 072-293-7300
受付時間 9:00~18:30 （水・日・祝日休み）

診療日時の決定

・簡単な問診を行い、ご都合の良いお日にち
でご予約をお取りします。

訪問診療当日

・各種保険証をご用意ください。
・治療内容、費用、治療期間をご説明します。
・説明内容に問題がなければ治療を開始します。

初回治療後

・お口の状態を主治医・ケアマネージャーに
連絡し、今後のケアプランを計画します。
・ケアプランに応じ、月１～２回のペースで
口腔ケアや体操を行います。
・定期的に訪問診療に伺うことで、健康状態を
維持していきます。

●負担金

1回の負担金は 約2,000~3,000円

※すべて保険診療の範囲内で治療が可能です。
負担割合、限度額により金額は大きく変わります。

国民保険、社会保険の方	一般の医療保険の一部負担金と同じ金額となります。
後期高齢者保険の方	医療費の1割（または2、3割）が一部負担金となります。
障がい者、生活保護の方	各市町村の減免と同じ扱いです。
介護保険の方	在宅の場合は、居宅療養管理指導は介護保険の適用となります。 歯科医師によるもの 500円/回（月2回） 歯科衛生士によるもの 350円/月（月4回）

●対象となる方

通院が困難な方がご利用いただけます。

・ご自宅で介護を受けられている方、施設に入居されている方など、お一人での通院が難しい方が対象です。

●お問い合わせ先

内容やお申し込み方法でご不明点があれば
お気軽にお問い合わせください。
詳しくはHPでもご参照ください。

WEB サイト https://nishimurashika.jp/

気になる症状を選びましょう

こんな症状、感じていませんか？

- ☐ 食べるのが遅くなった →P. ⑥ ⑦ ⑩ ⑬ ⑭
- ☐ 柔らかい食品を好む →P. ⑥ ⑬
- ☐ 薬が飲みこみにくく感じる →P. ⑨ ⑩
- ☐ 滑舌が悪くなった →P. ⑥ ⑦ ⑩
- ☐ 食事をすると疲れる →P. ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑬
- ☐ 食事をするのに時間がかかる →P. ⑥⑧⑨⑩⑬
- ☐ 唾が垂れてやすい →P. ⑤ ⑥
- ☐ むせやすくなった →P. ⑧ ⑨ ⑪ ⑫
- ☐ 口の中が乾燥しやすくなった →P. ⑬ ⑭

チェックをつけた症状のページに
進んでください。あなたにピッタリの
トレーニング法を紹介します♪

指摘された部分を選びましょう

部位別に鍛えるトレーニング

- ☐ 唇を鍛えるトレーニング →P. ⑤ ⑥
- ☐ 舌を鍛えるトレーニング →P. ⑥ ⑦ ⑩
- ☐ 噛む力を鍛えるトレーニング →P. ⑥ ⑬
- ☐ 飲み込む力を鍛えるトレーニング →P. ⑧ ⑨ ⑩
- ☐ 姿勢を整えるトレーニング →P. ⑪ ⑫
- ☐ 唾液量を改善するトレーニング →P. ⑬ ⑭

気になる部分、指摘された部分のページに進んでください。
部位ごとのトレーニングで健康を維持しましょう！

頬ふくらまし

唇の筋力を鍛える

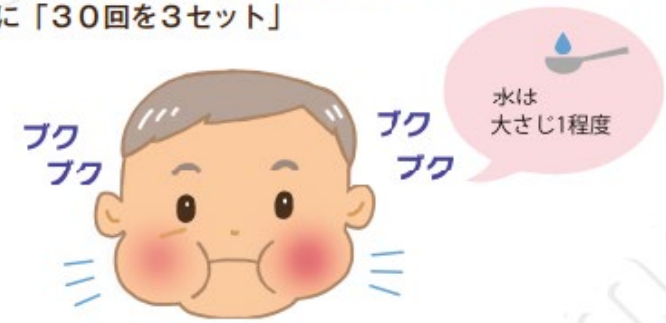
唇の筋力が弱くなり、口元が「へ」の字になったり、よだれが垂れたり食べこぼすのを改善できます！

おすすめポイント

・食事の動きをスムーズになる
・歯みがきの後のうがいで実践

① 頬を膨らませ、すぼめる

１０～１５秒の間で３０回ほど膨らませ、すぼめましょう。
１日に「３０回を３セット」



② できるなら水を含んでやってみましょう

水を含んで行うと、こぼれないように唇に力が入りやすくなります。水があまりにこぼれる場合は洗面所で行うか、①である程度、筋力を鍛えてからにしましょう。

STAFF's Voice 体操のアドバイス

楽しくできたらもっといい！

巻き笛やストローを使わずにトレーニングできるので衛生面の心配がないのはいいですね。そういったものでする場合は３０秒を１日３回が良いでしょう！もっと楽しく鍛えたい方は、笛や風車、ストローもおすすめです♫

あいうべ体操

表情筋・舌をまとめて鍛える

口呼吸の改善、顔のたるみ・しわの改善による美容効果、脳の血流を高めるなど、多くの効果が得られます！

おすすめポイント

・１つの運動で多くの効果
・覚えやすい「あいうえ」順

①「あー」と口を大きく開く　１秒

できるだけ大きく口を開けて、歯が全部見えるくらいに口角を引きましょう。

②「いー」と口を大きく横に広げる　１秒

奥歯まで見えるようように、口角は後上方向に引っ張ります。強くかみしめることより、口角を意識しましょう。

③「うー」と唇を強く前に突き出す　１秒

「ひょっとこ」のように、できるだけ前の方まで唇を突き出しましょう。

④「べー」と舌を出して下に伸ばす　１秒

前に出すのではなく、顎先に向かって伸ばしましょう。

①～④を1セットとし、1日30セットを頑張りましょう♪

舌ストレッチ

舌を鍛える

舌の筋肉を鍛えることで、飲み込みに関わる筋力、咀嚼効率が向上し食事の疲労減少に繋がります。

おすすめポイント

・食事に時間がかかる方に
・舌の筋力を包括的アップ

① 舌で下顎の先を触るつもりで伸ばす
1回　10秒

② 舌で鼻のあたまを触るつもりで伸ばす
1回　10秒

③ 舌を左右に伸ばす
左右10秒　1回ずつ

④ お口の周りをぐるりと舌を動かす
右回し・左回し　各1回ずつ

①～④を３セット　１日１回実践してください♪

STAFF's Voice

具体的な数値を見ながら筋力UPしたいなら

ペコパンダを使ってトレーニングをすると、鍛えると同時に今の筋力も測ることができます。どんどん硬いものに取り替えていくことで成果も分かりやすく、意欲も高まるかも！？

シャキア訓練

飲み込みを鍛える

たくさんある食事の間接訓練の中で、数少ない科学的根拠のあるトレーニング法より確かに訓練の効果が発揮されます。

おすすめポイント

・寝転びながらできる
・確かな効果を期待できる

① 仰向けに寝転ぶ。

② つま先を見るように頭をあげ続ける。
30～60秒

③ 頭を戻し、仰向けのままで休憩
30秒

①～③を３セットしましょう♪

おでこ体操　「シャキア訓練」が難しいときに

① 額に手のひらの付け根を当てる

② 手と額に力を入れ押し合う。５秒

②を5回繰り返しましょう♪

STAFF's Voice

体操のアドバイス

ごはん前の「いただきます」に！

この2つの訓練は即時効果があります。普段の体操に行って効果を得られるのはもちろん、食事の直前に行っても効果があるんです。「いただきます」の前にもおすすめです！

ごっくん体操

喉の筋力をきたえる

喉の筋力アップが期待できます。
喉仏を自分で触って分かる必要があるので少し難易度が高めです！

おすすめポイント

・唾を飲み込むのでより実践的
・60秒の短時間でOK！

① 喉仏を探し、指先を当てておく。

② 唾を飲み込み喉仏を上げる

③ 喉仏を上げ続ける　5秒

5秒が難しくてもできるだけ
がんばりましょう！

④ 息をしっかり吐きだす

お腹からしっかり息を
一気に吐き出しましょう。

●　①～④を５回繰り返し行いましょう♪

STAFF's Voice
体操のアドバイス

短時間で高負荷のトレーニング！

同じ飲み込みをきたえるトレーニングで紹介した「シャキア法」より短時間でできるトレーニングです。「おでこ体操」では力が入っているか分からないなんて時は「ごっくん体操」で確実な負荷をかけましょう♫

パタカラ体操

擬似的な飲み込みを再現

「パ」「タ」「カ」「ラ」の各音が飲み込み時における舌の動きになっており、簡単に飲込みを鍛えられる！

おすすめポイント

・歌に合わせるなどアレンジ可
・前に紹介した2つの体操より簡単！

「パ」…唇をしっかり閉じてからはじけるように

「タ」…舌先を上の前歯の裏に押し当てるように

「カ」…舌の奥を上顎の奥につけるように

「ラ」…舌を丸め、舌の先を上の前歯の裏にあてて

①「パ」「タ」「カ」「ラ」を各５秒間、発音し続ける

「パパパパパ…」　「タタタタタタ…」
「カカカカカカ…」　「ラララララララ…」
とにかく早く、たくさん言いましょう♫

②「パタカラ」を続けて30回発音する
一つ一つの発音がハッキリ聞こえるように発音しましょう♪

首のストレッチ

姿勢を整える第一歩

首周りが拘縮していたり、傾いていると健常な人でも飲み込むことが難しくなります。軽くほぐしていきましょう！

おすすめポイント

・首の拘縮、傾きの改善に
・首の緊張緩和に

①上下の体操　各10秒×３回

首の前部分を伸ばすように、アゴを上に向けます。
その後、アゴを胸に向けて首の後ろを伸ばしましょう。

②　左右の体操１　各10秒×３回

正面を向き、右耳をゆっくり肩に近づけるように曲げます。次に左耳の肩に近づけるように曲げましょう。

③　左右の体操２　各10秒×３回

正面を向き、アゴ先を右肩に付けるようにゆっくり回します。次に左肩へも同じように回しましょう。

④　首回し（右・左回り）　各３回

正面を向き、ゆっくりと右回りで首を回しましょう。
１回転したら、次は左回りで回しましょう。

STAFF's Voice

誤嚥は食事の1口目が一番多い！？

誤嚥は食べ初めに起きやすいので、食べる前に準備運動を行うと効果があります。首の運動なので、できるだけ肩は動かさず、首を動かすように意識しましょう♪

シルベスター法

喀出力をきたえる

機能の低下とともに誤嚥をしやすくなるのは仕方のないことです。でも、喀出できれば問題はありません！

おすすめポイント

・呼吸と同期しなくても効果あり
・自分で動けなくてもできる

①　胸の前で、手を反対の腕の肘に添えるようにして腕を組む

②　背筋を伸ばし、ゆっくり息を吸いながら腕を上げる

③　ゆっくり息を吐きながら腕を下ろす

①～③を5回（1セット）繰り返す

1日10セットを目安にお好きな時間に行いましょう♪

※自分で動かせない場合は右図のように、後ろから両ひじを持ち、後ろに引くように上げましょう。

STAFF's Voice

体操のアドバイス

呼吸と同期させるのが効果的ですが上肢を持ち上げるだけでも胸郭が広がるので、むせる力が高まります！

「むせ」られることは大切！

誤嚥性肺炎は菌や食品などの刺激物が肺に入って炎症を引き起こす病気です。ですので、気管に入ってもしっかりとむせて出すことができれば、肺炎を防ぐことができるんです♫

ガムカムカム・グミカムカム

噛む力をきたえる

食事をしっかりするには安定したが咬み合わせが必要。でも、何より噛む力があることが必須です！

おすすめポイント

・食事形態の向上にむけて
・噛む筋肉は美容にも役に立つ

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分間を噛み続けましょう。

グミなら1回2粒くらいが目安です♪

①唇を閉じて、しっかりと噛む。
②ガムは1か所で噛まず、左右両側で均等に噛む。
③姿勢を正して噛む。

もっとカムカム

かむ力をきたえるには噛むことが一番！
ガムやグミが難しければ、普段の食事で鍛えよう♪

・1口で30回噛む
・歯ごたえのある食事を意識する
・口いっぱいに詰め込まない

体操のアドバイス

ちょっとプラスで強くなる

1口ごとに３０回噛めたらとてもいいけど、実際はむずかしいことも…　そんな時は、普段の飲み込みたくなったタイミングからプラス１０回噛んでから飲み込みましょう♫

唾液腺マッサージ

唾に含まれる7つの抗菌成分

唾が出にくくなると食事を飲み込みにくくなるだけでなく、病気にもかかりやすくなってしまします！

おすすめポイント

・唾液量増加で病気の予防を
・食塊を作りやすくなり飲込み改善

①　垂れた耳たぶの前方（上の奥歯あたり）の頬を指全体でやさしく押す

①耳下腺（じかせん）

②　顎の骨の内側のやわらかい部分を、耳の下からあごの先にかけてやさしく押す

②顎下腺（がっかせん）

③　顎の先の尖った部分の内側から、舌を押し上げるように親指でグーっと押す

③舌下腺（ぜっかせん）

①②③を各5~10回繰り返してください
食膳に行うのがオススメです♪

STAFF's Voice

体操のアドバイス

高齢になると減る唾液

加齢ともに唾液の分泌量は減っていきます。おしゃべりの機会が減ったり、食事をしっかり噛まなくなるとその傾向は顕著に現れます。保湿剤なども良いですが、自分の唾をしっかり出せる方が体に良いことがたくさんあります♬