

# はじめよう！

## お口の健康トレーニング

社会医療法人全仁会 倉敷平成病院 通所リハビリテーション  
言語聴覚士 田村 梨帆

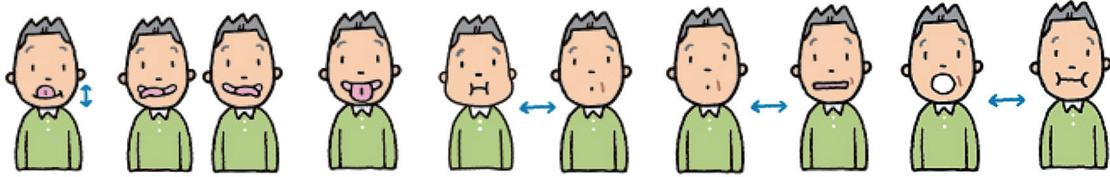
お口の機能には、「嘔む・飲み込む」「唾液を分泌する」「話す」「表情をあらわす」などの様々な役割があります。しかし、加齢と共にお口の機能は低下していくといわれており、その原因として、脳梗塞などの病気による後遺症や、加齢による筋力低下などがあげられています。また、外出の機会が減り自宅に閉じこもりがちになることで人との交流の機会が減り、笑うことやおしゃべりをするのが少なくなり、口や舌の筋肉は低下していきます。お口の機能が低下することで、飲み込みにくさ、呂律のまわりにくさに加え、最悪の場合には誤嚥性肺炎を引き起こす危険性があります。

お口の機能を維持・向上していくためには、お口のトレーニングを行うことが大切です。それではここで、自宅でできるお口の体操をご紹介します。

### ●お口の運動

しっかりと口や舌を動かすことがポイントです。鏡を見て、口の動きを確認しながら行うと分かりやすいです。それぞれ20回程度続けて行います。

- ① 口を大きく開けてしっかりと閉じる
- ② 口を尖らせて(ウー横に引く(イー))
- ③ ほつぺたを膨らませてすぼませる
- ④ 舌を前にしっかりと出して、後ろに引く
- ⑤ 舌の先を左右の口の端に交互につける
- ⑥ 舌の先を上唇、下唇と交互につける



**●パタカラ体操**  
パタカラ体操は、「パタカラ」と声に出しながら口をしっかりと動かすことで下記に記載しているような食べ物を食道まで運ぶ一連の動作を鍛えることができる運動です。

「もしもしかめさん」や「ふるさと」など歌のメロディーに合わせて「パタカラ」を発声するとより楽しく体操することができます。

「パ」食べ物をこぼさないように唇の力をつける

「タ」食べ物を舌で押しつぶす

「カ」食べ物を口から喉に運ぶ

「ク」食べ物を口の中で飲み込みやすくする

**●早口ごぼ**  
みなさん言えますか？

生たまご 焼たまご 七たまご  
お綾や 八百屋に お謝りを お  
言い

・魔術師が美術室で手術中  
・東京 特許 許可局 局長 急遽  
・休暇 許可 却下

他にもいろいろなお口の体操がありますが、これらの体操を行うことで、

- ・嚙む力、飲み込む力の維持・向上
- ・唾液の分泌を促進し、口腔内の乾燥を防ぐ
- ・発音がはっきりする
- ・表情が豊かになる

などの効果があります。

また、これらの体操は、食事前に行うことで、飲み込む動作の準備体操となり、より安全に食べることができるとされています。

お口の健康予防を行い、健康な状態ですっきり食べ物を食べることで、体力や免疫力が向上し、元気で明るい気持ちになり、人とのコミュニケーションなどの積極性がわきます。いつまでも健康な口腔機能を保つために毎日継続してお口の体操を行っていきましょう!!

倉敷在宅総合ケアセンター予防リハビリでは、上記以外にも、さまざまなお口の運動のトレーニングや自主トレーニングの提供をしています。お口の健康予防に興味がある方はいつでもお気軽にご相談下さい。

**引用イラスト**  
はじめよう！やってみよう！口腔ケア

倉敷在宅総合ケアセンター  
予防リハビリ

(倉敷平成病院 通所リハビリテーション)  
Tel: (086) 427-1128  
(相談担当: 大島)