

—のみこみをよくするために—

# お口とのどの体操をはじめましょう

この体操は…

食べる

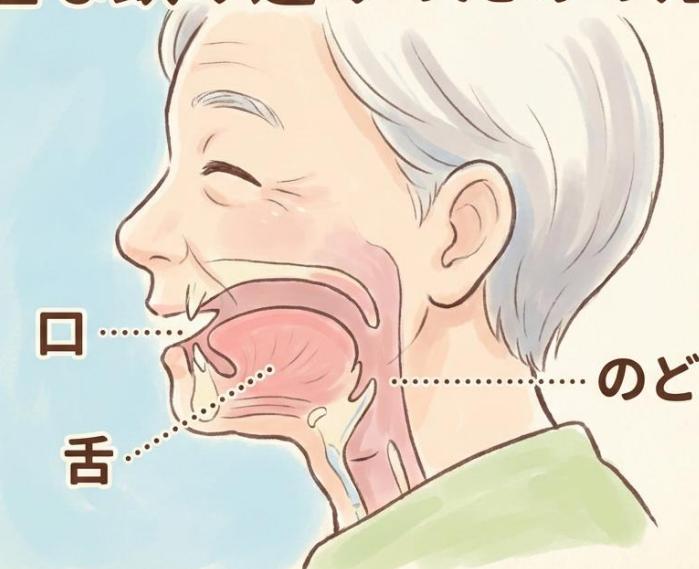
飲む

むせにくくする

…ための練習です

！ 無理をしないでください  
痛みが出るときは休みましょう。  
できる回数だけで大丈夫です。

## 高齢者向け： 安全な飲み込みのためのガイド



# のどのストレッチ（1）

1

— 口を大きく開けます —

✿ 鏡の前に立ちましょう

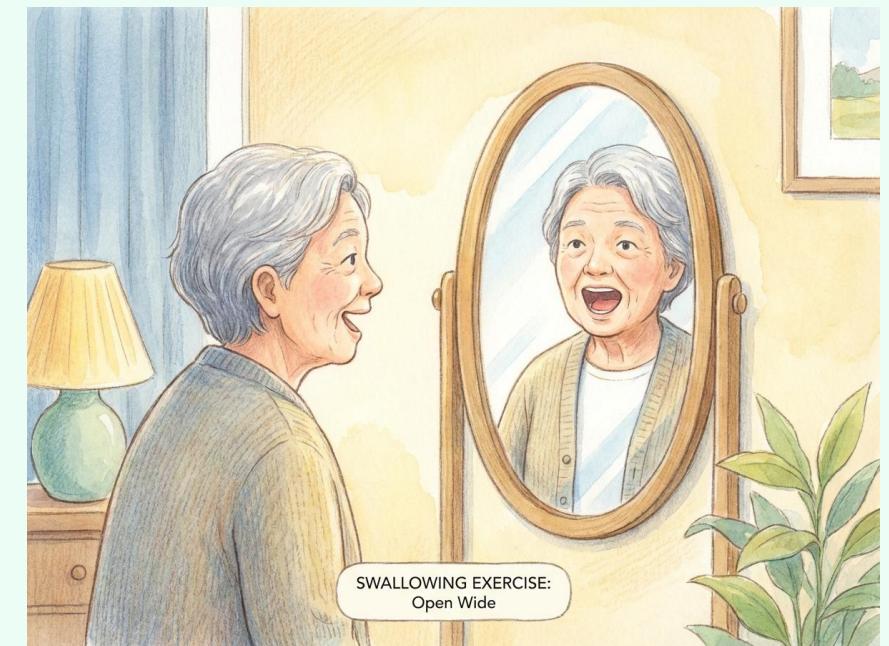
✿ のどちんこが見えるように 大きく口を開けます

そのまま

**10** 秒

これを

**3** 回  
行います



# のどのストレッチ（2）

2  
— 舌をたいらに 出します —

① 口を大きく開けます

↓  
舌を まっすぐ たいらに 出します

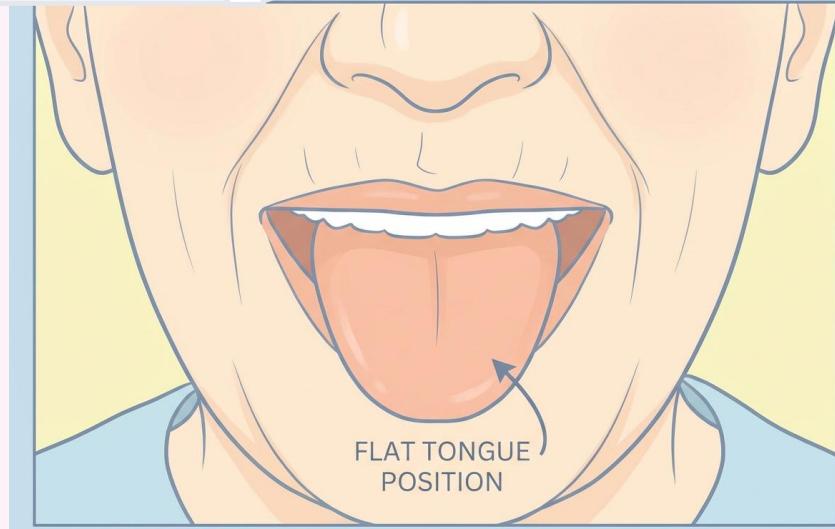
！舌がとがらないように注意！

キープ  
**10** 秒

これを  
**3** 回

舌を「べーっ」と  
出すイメージで

FOLLOWING EXERCISE GUIDE



# 舌を前に出す体操

4

— のみこむ力を助けます —

→ 舌を前に できるところまで出します

つ そのまま戻します

ポイント  
「出しきる」  
ことを意識！

これを  
**10** 回  
行います

SENIOR WELLNESS

ベーツと  
長く出そう！



# 舌を左右に動かす体操

3

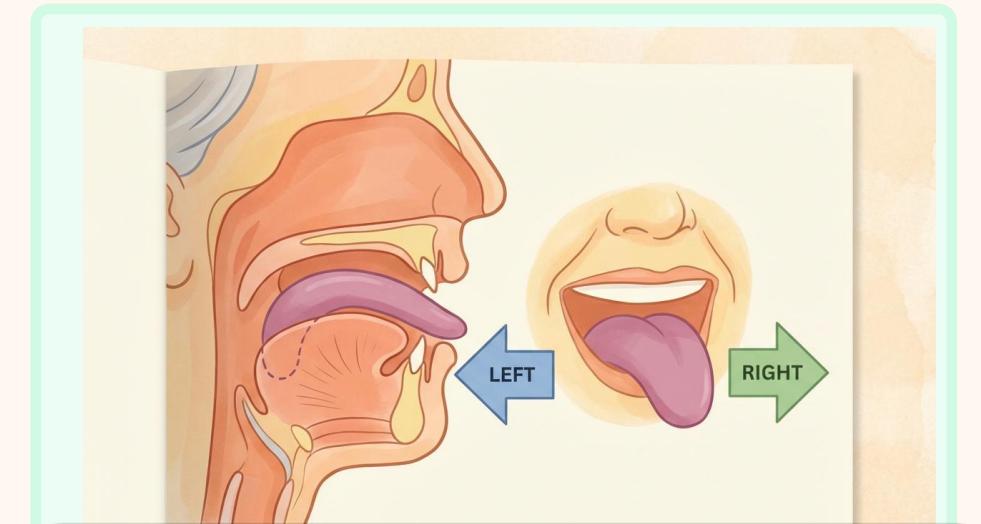
— 舌の動きをよくします —

→ 舌を 右の口のはし まで 動かします

← 左の口のはし まで 動かします

↔  
左右交互に

左右で  
**10** 回  
行います



口のはしを 押し広げるよう に しっかり！

# ほっぺの体操

6

— お口の動きをやわらかく —

↔ ほっぺを ふくらませます

※ 次に へこませます

交互に  
しっかり

これを  
**10** 回  
くり返します

## FACIAL EXERCISE GUIDE



ほっぺが柔らかくなると 舌  
も動きやすく！

# 舌の力をつける体操

7  
— ほっぺの内側を押します —

◎ 舌でほっぺの内側を ぐーっと押します

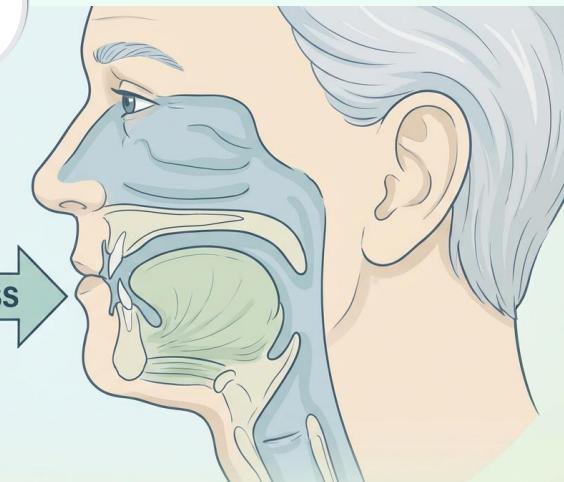
できるだけ 強く押すことが大切です

右・左  
それぞれ  
**10** 秒

これを  
**5** 回  
くり返します

ほっぺが  
硬くなるくらい!

TONGUE PRESS



SWALLOWING EXERCISE FOR SENIORS:  
**CHEEK STRENGTHENING**

# 声を出す練習（音読）

8

— お口と のどを 元気に —



声を  
出しましよう

✓ 早口言葉は できるところまで で大丈夫

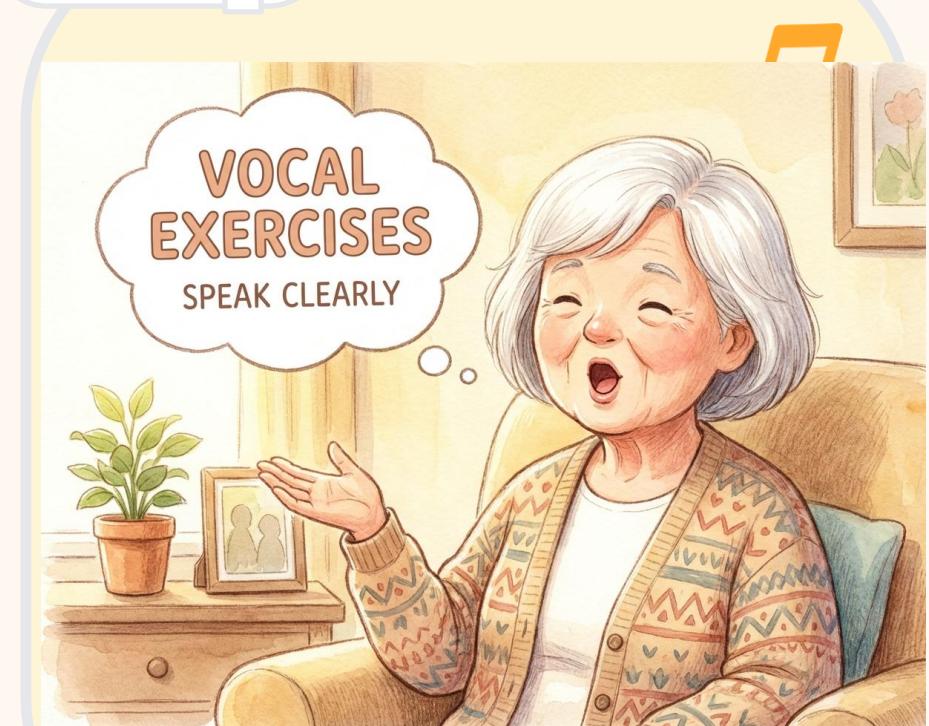
例（いっしょに読みましょう）

カキくうきゃく  
カキくうきゃく

カエルぴょこぴょこ

大きな声で！

VOCAL  
EXERCISES  
SPEAK CLEARLY



# パタカラ体操

9

## — 食べる・話す機能をアップ —

はっきりと大きな声で、それぞれ 5回ずつ 発音しましょう



くちびるの力  
食べ物をこぼさない



舌の前側の力  
食べ物を押しつぶす



のどの奥の力  
誤嚥（ごえん）を防ぐ



舌を丸める力  
飲み込みやすくする

続けて言ってみましょう！

**パタカラ、パタカラ**



# 早口言葉にチャレンジ！

## — レベルに合わせて 楽しみましょう —

レベル1（簡単）

ナマムギ ナマゴメ ナマタマゴ

レベル2（中級）

トナリの キャクは  
ヨク カキくう キャクだ

レベル3（難しい）

ボウズが ビョウブに  
ジョウズに ボウズの エをかいだ

### 練習のコツ

リズム にのって楽しく！

間違えても 笑ってOK！

口を 大きく 動かしましょう



# 毎日少しずつ続けましょう

—大切なポイント—



回数は 体調に合わせて 調整してください



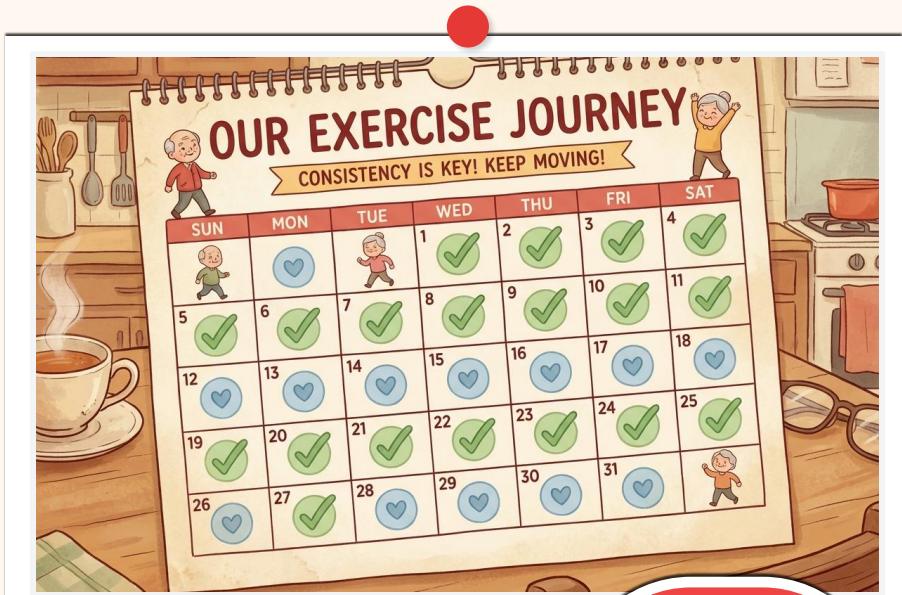
疲れたら 途中で 休んでOK です



毎日続けることで のみこみやすさ につながります



気になることがあれば いつでも 相談 してください



継続は力なり



応援して  
います！