

— 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

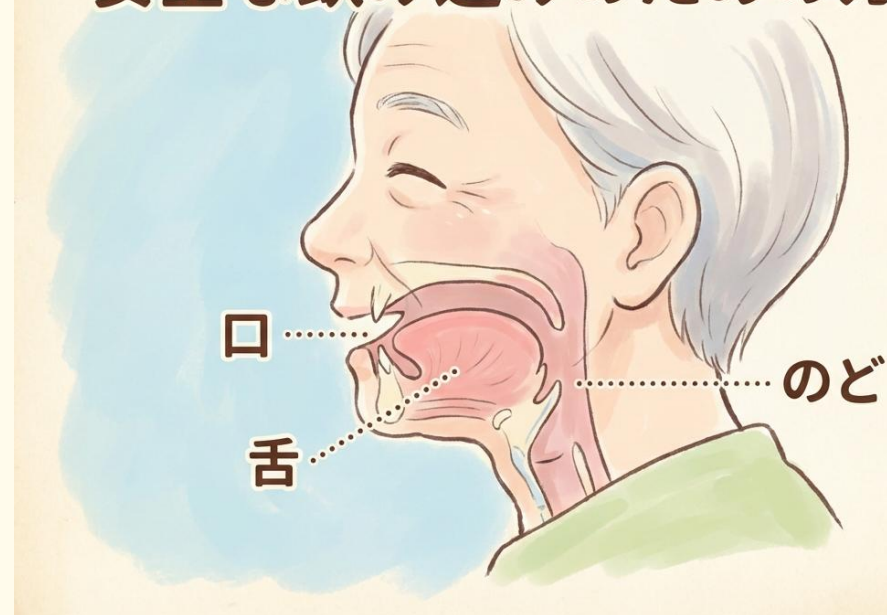
飲む

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

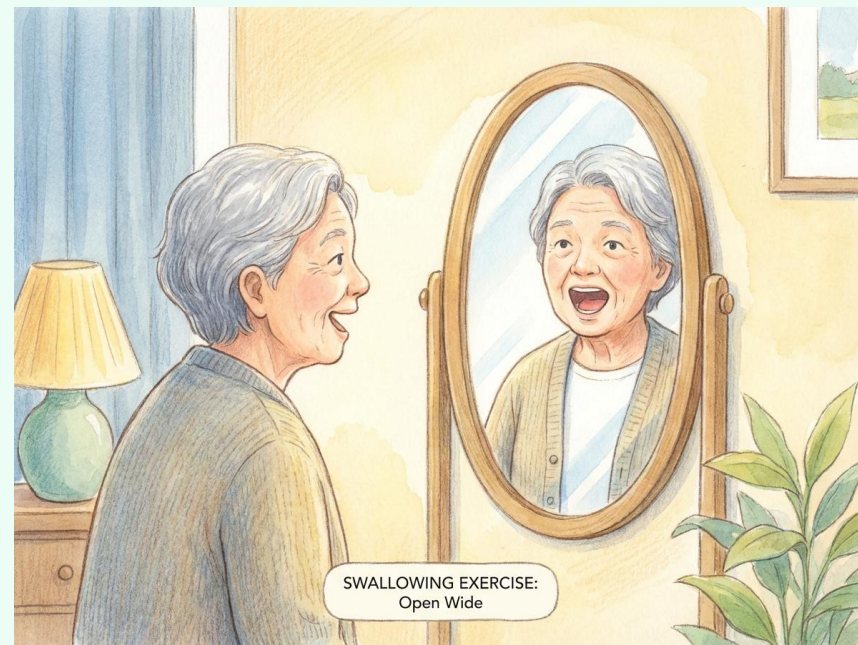
そのまま

**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 —

😊 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

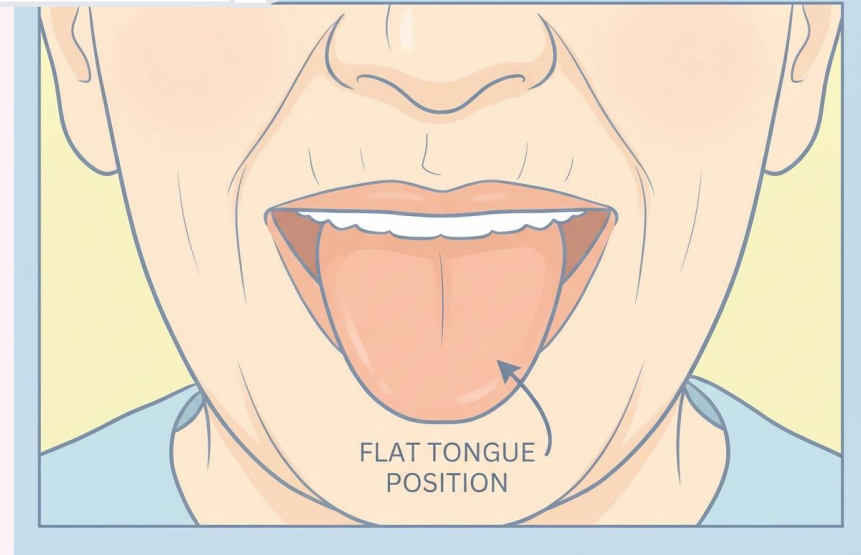
10 秒

これを

3 回

舌を「べーっ」と  
出すイメージで

ALLOWING 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

↺ 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 WELLNE

ベーツと  
長く出そう！



TONGUE STRETCH: GENTLE EXERCISE

# 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

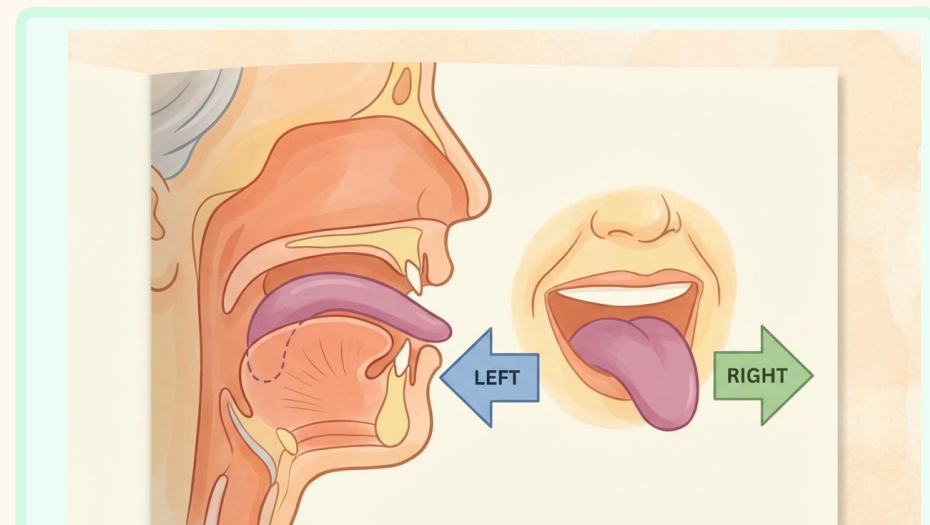
← 左の口のはし まで 動かします



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





# 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  
出しましょう

✓ 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）

カキくうきやく  
カキくうきやく

カエルぴょこぴょこ

大きな声で！





# 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

パ

くちびるの力

食べ物をこぼさない

タ

舌の前側の力

食べ物を押しつぶす

カ

のどの奥の力

誤嚥（ごえん）を防ぐ

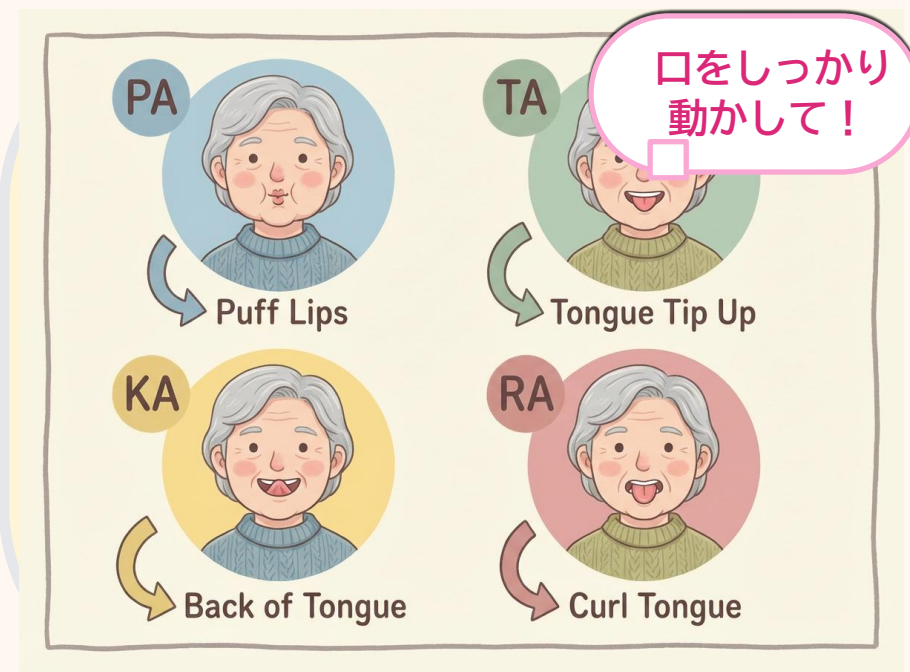
ラ

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 エをかいた

## 💡 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！