介護予防のための

口腔機能向上カレンダー

介護予防

今日から始めるお口のトレーニング♪

おじいちゃん
亀次（通称 かめじい）

孫：きらら

おばあちゃん
鶴江（通称 つるばあ）

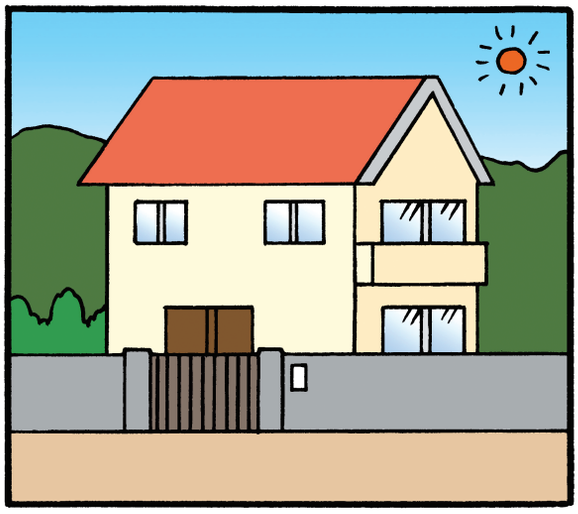
©村岡マサヒロ

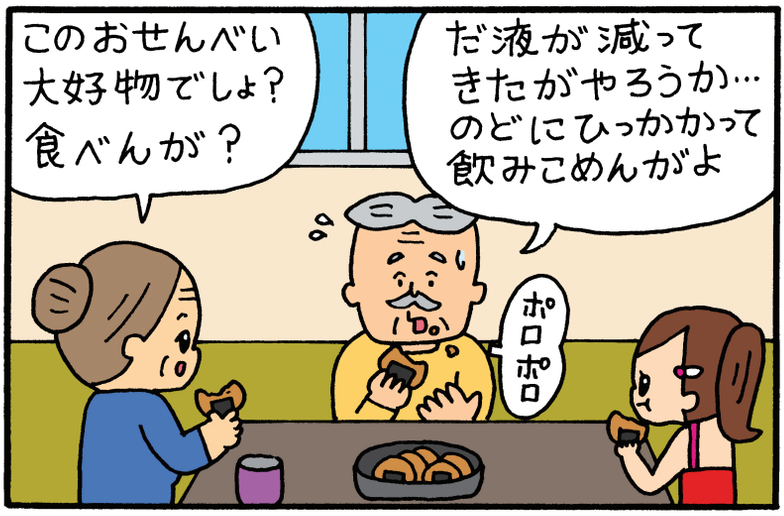
「食べる」「呼吸する」「話す」など、口はたくさんの役割を果たしています。口腔機能を健康に維持するためにお口のトレーニングを毎日無理なく、楽しく続けましょう。

高知県

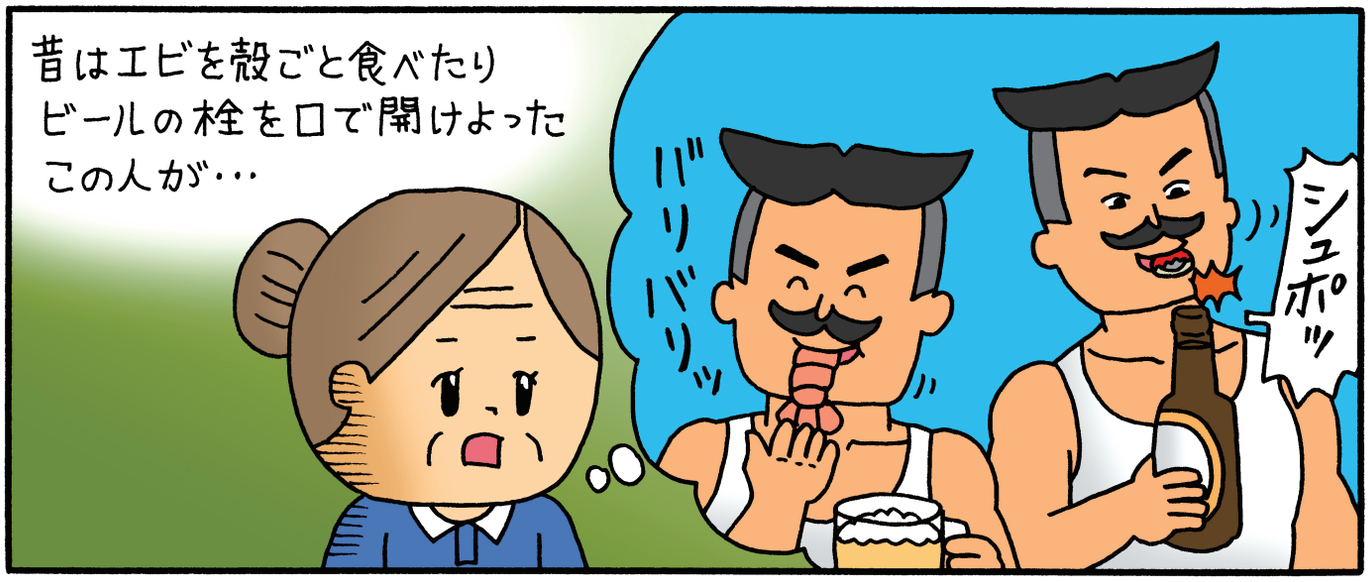
長生一家の日常

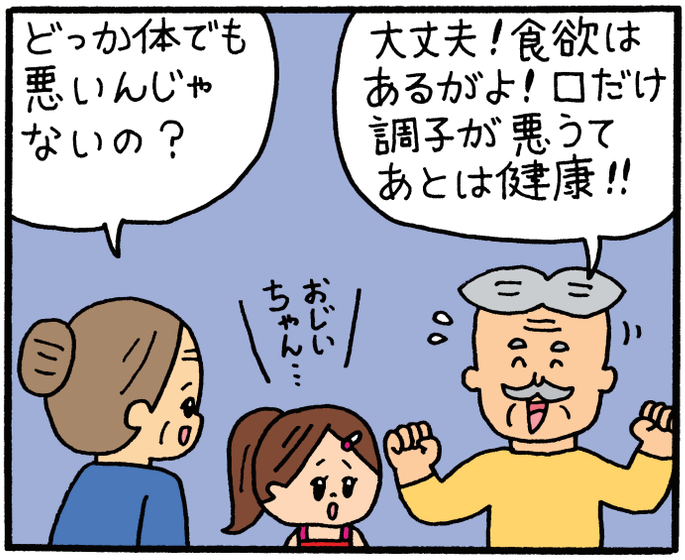
『あなたのお口は大丈夫？』～口腔機能編～

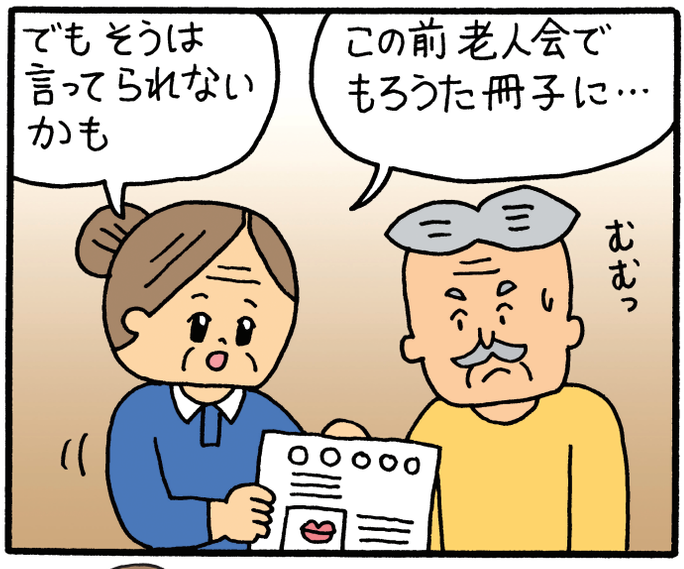




その日の夜







口を元気にしましょう!

ポイント 口（口腔）の衰えが「寝たきり」につながる可能性があります。

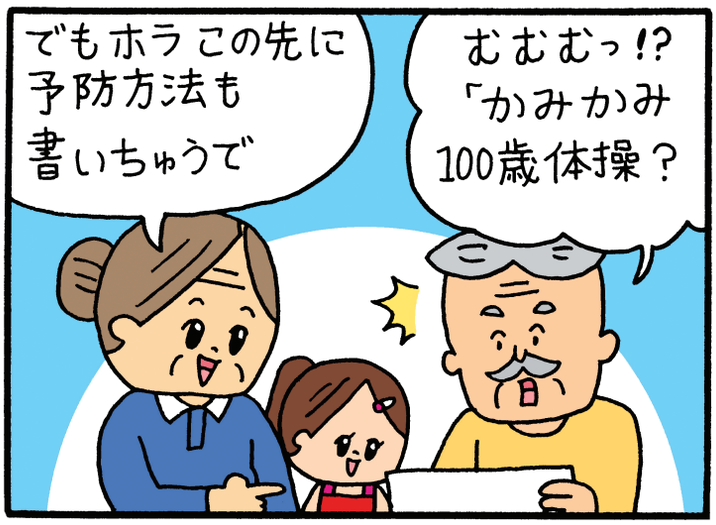
高齢になると、噛んだり飲み込む力が衰える、入れ歯の調子が悪いなど、口の機能が低下しやすくなります。口の中が不衛生になりがちで、細菌による肺炎（誤嚥性肺炎）を招くことも少なくありません。口の衰えは、やがて衰弱の悪循環につながり「寝たきり」につながる可能性があります。

誤嚥性肺炎（ごえんせいはいえん）とは?

誤嚥性肺炎は、細菌が唾液（だえき）や胃液と共に肺に流れ込んでおこる肺炎です。高齢者に多くおこり、再発を繰り返すことがあります。寝ている間に唾液を誤嚥して発症することも多く、高齢者では命にかかわることも少なくない病気です。

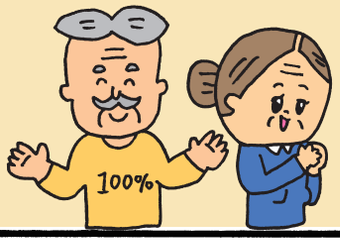
ポイント 元気で長生きするために、口の手入れと体操を習慣にしましょう。

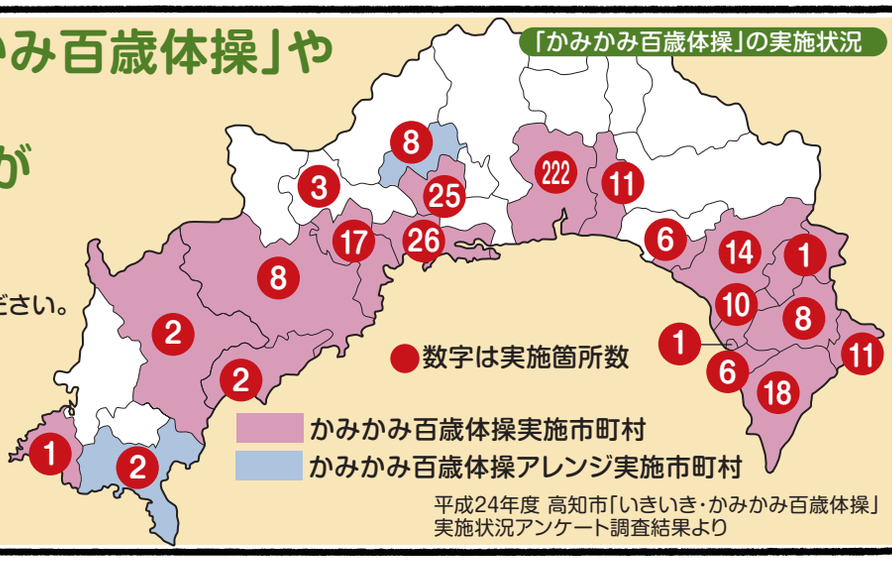
ものを噛む、飲み込むだけではなく、話す、表情を豊かにするなど、口は様々な機能を持っています。その機能を維持するためには、舌・ほっぺた・くちびるなどの筋肉を鍛える「口の体操」が有効です。また、口の体操と併せて、誤嚥性肺炎を防ぐための歯磨きや、唾液を増やすためのマッサージも大切です。



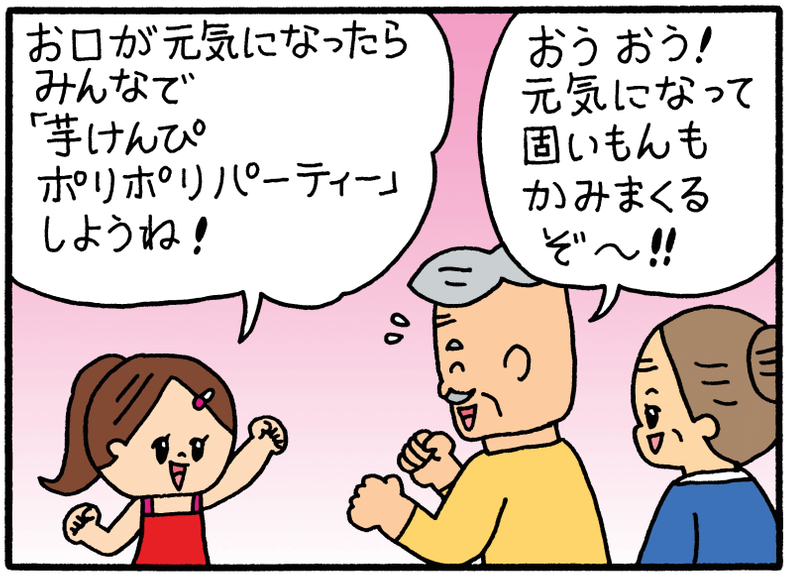
県内各地で「かみかみ百歳体操」や「健口体操」などの口腔機能向上体操が行われています。

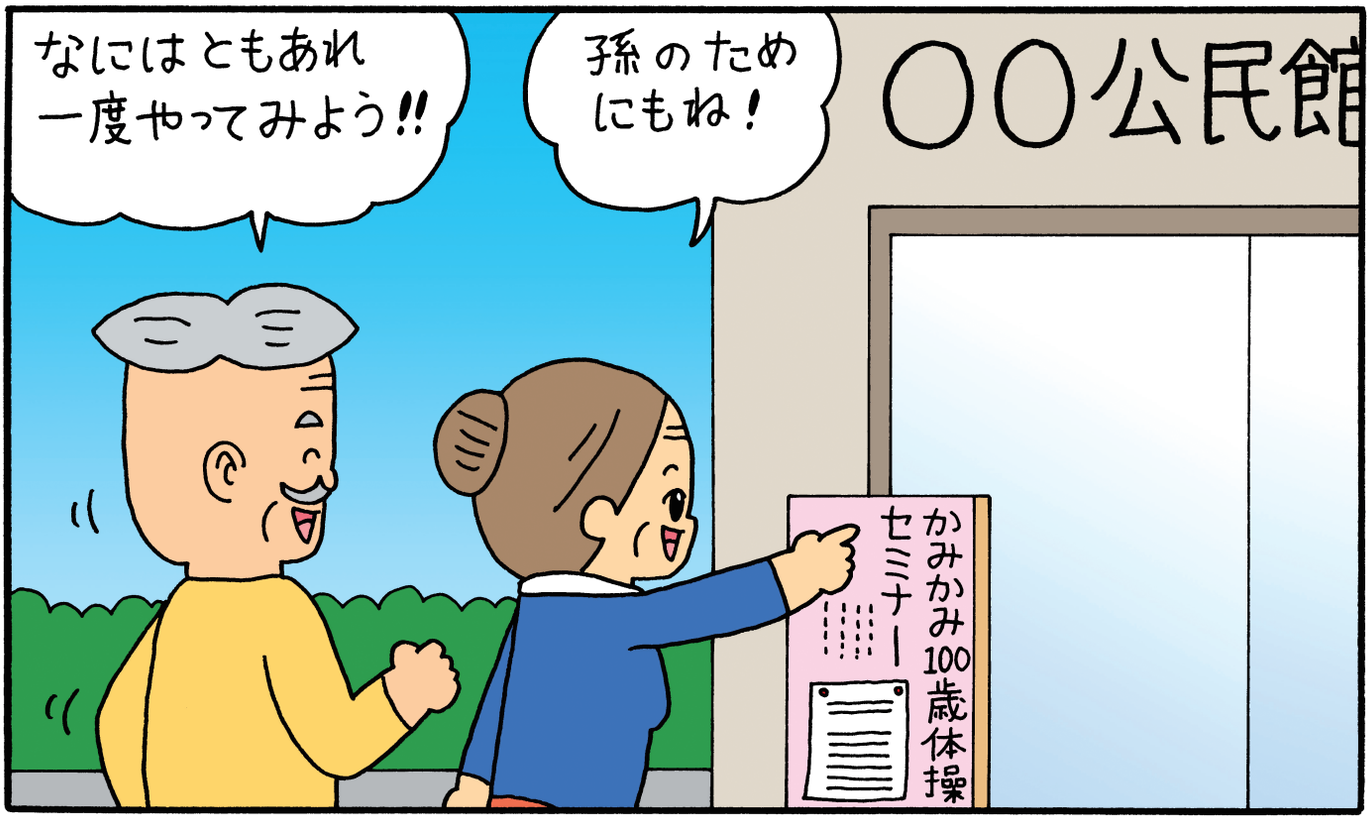
体操の詳しい内容は、おすまいの地域包括支援センターにお問い合せください。





平成24年度 高知市「いきいき・かみかみ百歳体操」実施状況アンケート調査結果より





口腔機能向上とは…

高齢になると、噛んだり飲みこむ力が弱くなるなど、口の機能が低下しやすくなります。いつまでもおいしく食べて楽しく話し、よく笑うなどのために高知県内では高知市の「かみかみ百歳体操」を中心に、「健口体操」や「おいしん坊将軍」など、口腔機能向上（口の体操）の取り組みが行われています。

口腔機能向上に取り組む前に

口の体操をするとどんな効果があるの？

口が健康であるためには、日頃のお手入れや歯医者さんを受診することと合わせて、口を動かすことが必要です。普段から声を出すことや歌を歌うこと、またしっかり噛んでよく味わって食べることで、口を動かすことができますが、口の体操をすることでより効果が高まります。口を元気にし、おいしく食べ人とのおしゃべりを楽しむ生活をおくりましょう！

おいしく食べるためには？

歯の役割

なんでもおいしく食べるためには、歯が健康であることが大切です。永久歯は、親知らずを除くと全部で28本あります。「8020運動」をご存知でしょうか？これは80歳で20本以上の自分の歯を保とうというものですが、20本以上の歯が残っていると、たいていの物を噛んで食べることができると言われています。

唇の役割

唇は食べ物を口の中に取り込み食事中に食べこぼさないための役割を果たしています。唇を閉じる力が弱っていると、食べこぼしのほか発音がしづらくなることがあります。

舌の役割

食べ物を噛むときや、飲み込むときに噛み砕いた物を固まりにするなど、喉の奥に食べ物を送り込む等の役割を果たしている舌。また舌の動きが悪くなると、話づらくなるなど発音にも影響してきます。

唾液の役割

唾液には様々な役割がありますが、食べるためには不可欠なものです。唾液が接着剤の役割を果たし噛み砕いた食べ物を固まりにしてくれ、飲み込むときにも粘膜の表面で潤滑油の働きをして飲み込みをスムーズにしてくれる働きをしています。

口の体操を行う際に注意すること

●あご等の関節に痛みがある、口が開きづらい

あごの関節の状況などを歯科医師の診察を受けたうえで口の体操を行っていいか確認してから行いましょう。

●医師から運動を禁止されている人

首を後ろに倒す運動はメニューの中にはありませんが、かかりつけの医師に確認のうえ指示に従いましょう。

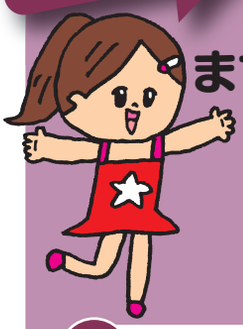
●入れ歯が外れる

無理がない程度で実施しましょう。歯科医にも相談してみましょう。

※高知市保健所 健康づくり課「サポーター育成教室　サポーターさんの手引き」より

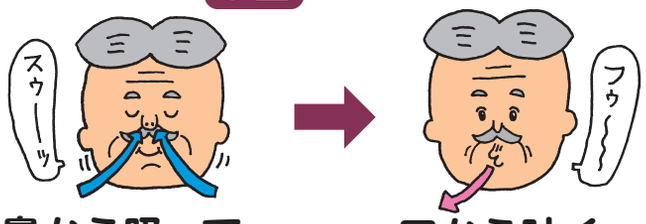
4月の口腔機能向上カレンダー

絵を見てやってみよう!!



まずは…

① 深呼吸を3回繰り返しましょう!



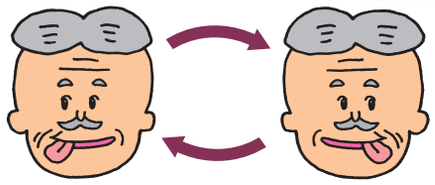
鼻から吸って…　口から吐く〜

口の体操は、口をきれいにしてから始めましょう。舌のよごれも忘れずにチェックしてね!

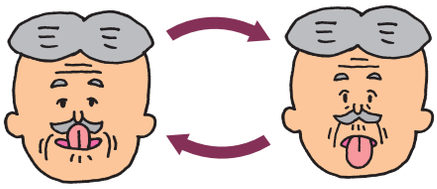
② 舌のストレッチをしましょう!

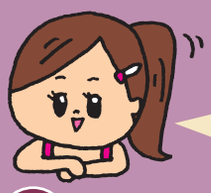
各3回

舌を左右に



舌を上下に



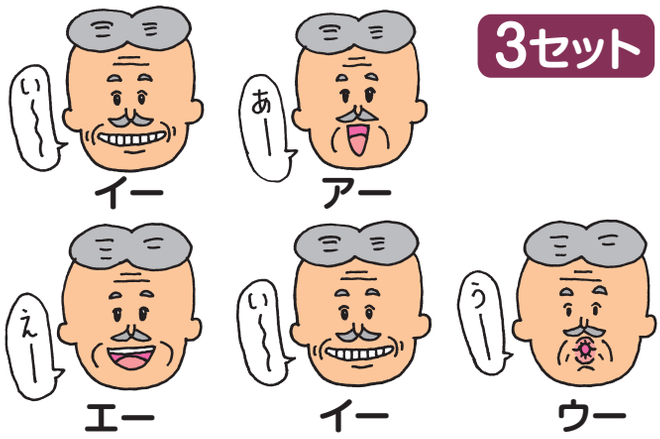


左に3回、右に3回、上に3回、下に3回、おじいちゃん大変だね。

③ お口の運動です!

「イー」「アー」「エー」「イー」「ウー」を

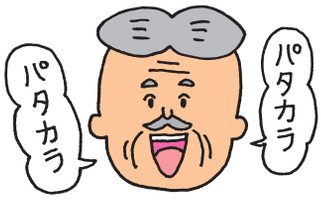
3セット



ウーの表情のかめじさんが好きだよ〜。

④ 発声練習です!

「パタカラ」と続けて3回言ってみましょう。



口を大きくあけてハッキリと

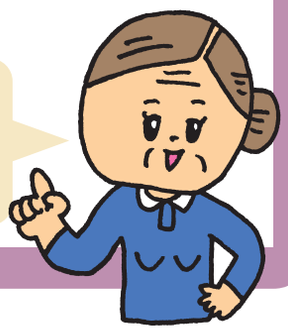
3セット

⑤ 早口言葉に挑戦です!

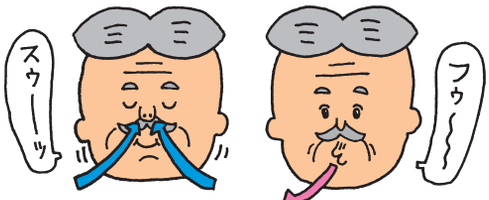
「いっちきち　もんちきち」

3回繰り返し言えるかな?

舌を噛まないように気をつけんとね。



⑥ 深呼吸を3回くりかえしましょう!

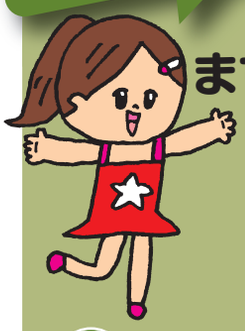


鼻から吸って…　口から吐く〜

5月の口腔機能向上カレンダー

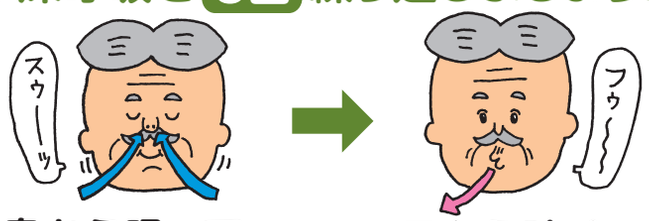
こうくうきのうこうじょう

絵を見てやってみよう!!



まずは…

① 深呼吸を3回繰り返しましょう!



鼻から吸って…　口から吐く〜

深呼吸は全ての始まりだね。

② 舌のストレッチをしましょう!

各3回

舌を右回りに

右回り

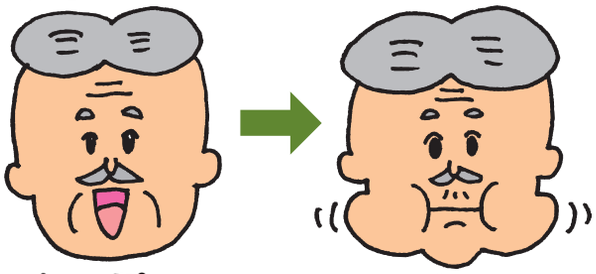
左回り

舌を左回りに

③ ほっぺたをふくらましましょう!

あっぷっぷをするように

5セット



あっぷっ…　ぷう〜

これはちょっと私には難しいかも…

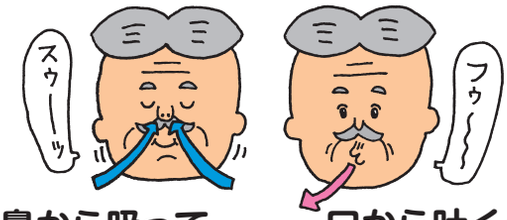
かめじさん、頑張れ♪頑張れ♪

④ 発声練習です!「パタカラ」と続けて3回言ってみましょう。

口を大きくあけてハッキリと

3セット

⑤ 深呼吸を3回くりかえしましょう!



鼻から吸って…　口から吐く〜

⑥ 早口言葉に挑戦です!

「タタキを頂く板垣退助」

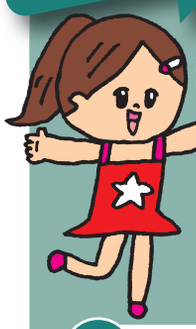
タタキを　いただく
いたがきたいすけ

3回繰り返し言えるかな?

自由は土佐の山間より、鰹は土佐の黒潮よりですね。

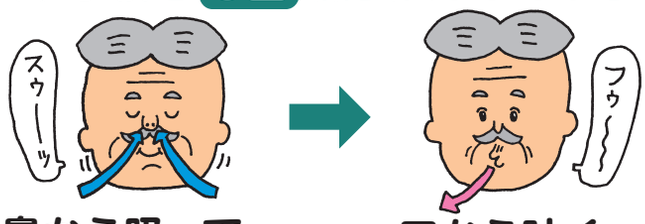
6月の口腔機能向上カレンダー

絵を見て
やってみよう!!

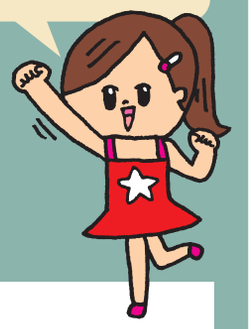


まずは…

① 深呼吸を 3回 繰り返しましょう!



鼻から吸って…　　口から吐く〜

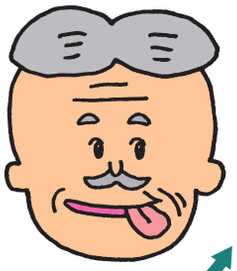


毎月いろんな体操があるがやね。

② 舌のストレッチをしましょう!

舌を右回りに　各3回

右回り



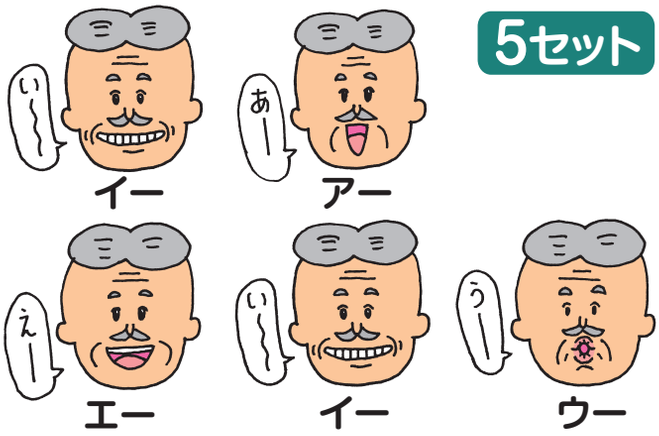
左回り

舌を左回りに

③ お口の運動です!

「イー」「アー」「エー」「イー」「ウー」を

5セット



みぎ、ひだり、みぎ?
私にはまだわかんないや。

エーのかめじさんもえいねぇ。

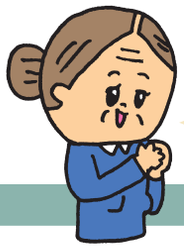
④ 早口言葉に挑戦です!

「長宗我部国親 元親
盛親 信親
右近大夫」

ちょうそかべくにちか
もとちか　もりちか
のぶちか
うこんだいふ

ちょうそかべくにちか…

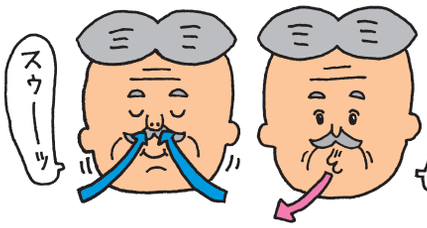
3回繰り返し
言えるかな?



かめじさんの歌は町内会いちやき。

⑤ 深呼吸を 3回 くりかえしましょう!

鼻から吸って…



口から吐く〜

⑥ 発声練習です! 好きな童謡などを唄いましょう!

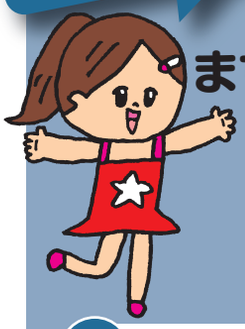
口を大きくあけて
ハッキリと

「ふるさと」や「春の小川」など

7月の口腔機能向上カレンダー

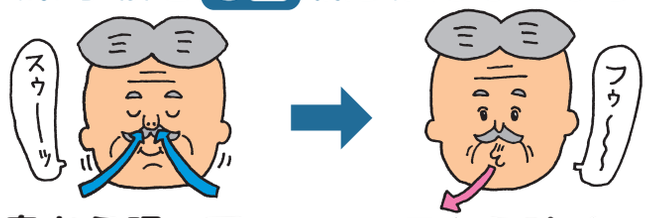
こうくうきのうこうじょう

絵を見てやってみよう!!



まずは…

① 深呼吸を 3回 繰り返しましょう!

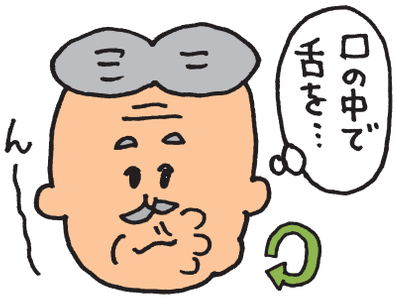


鼻から吸って…　　口から吐く〜

すってーはいてー、
すってーはいてー。

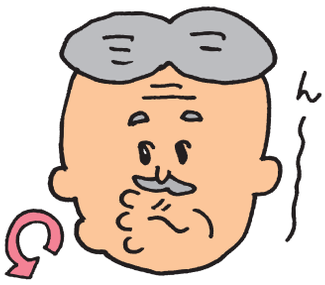
② 舌のストレッチをしましょう!

頬の内側を舌の先で円を描くように動かす　各3回

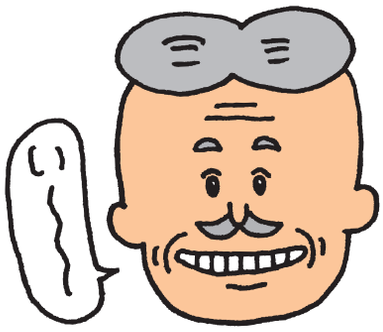


右をくるくる

左をくるくる



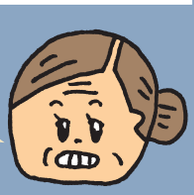
③ 奥歯でしっかり噛みしめましょう!



3秒間を2回

おじいちゃんの舌よくうごくね〜。

あんまり強く噛みすぎたらいかんよ。

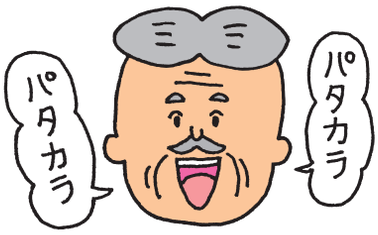


④ 発声練習です!

「パタカラ」と続けて 3回 言ってみましょう。

口を大きくあけてハッキリと

3セット



⑤ 深呼吸を 3回 くりかえしましょう!

鼻から吸って…　　口から吐く〜

⑥ 早口言葉に挑戦です!

「山桃も桃も桃のうち」

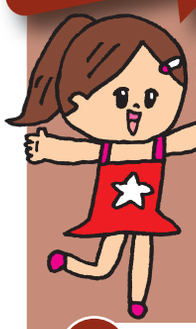
やまももも　ももも
ももものうち

3回繰り返し言えるかな?

ももももも…、さすがかめじさんやき。
よういえるねぇ。

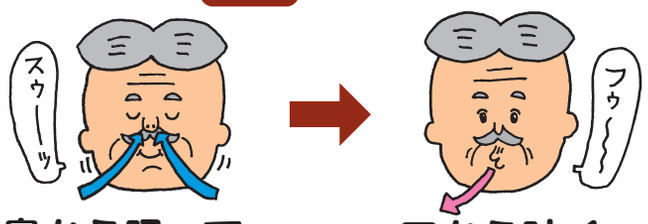
8月の口腔機能向上カレンダー

絵を見て
やってみよう!!



まずは…

① 深呼吸を 3回 繰り返しましょう!



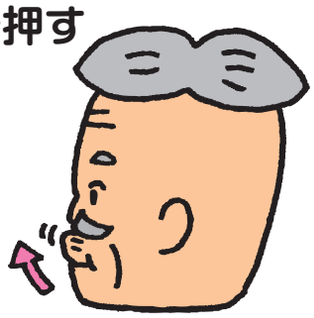
鼻から吸って…　　口から吐く〜

高知の夏は
あついねぇ、
おじいちゃん。
倒れなよ。

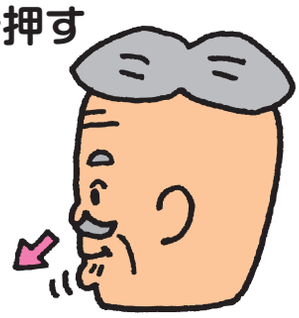
② 舌のストレッチをしましょう! 各3回

上前歯外側、下前歯外側を交互に舌で押す

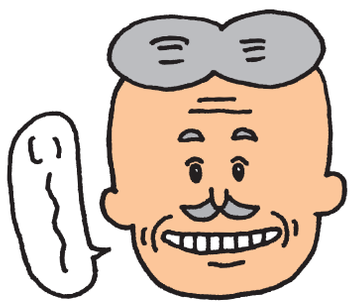
上前歯外側
を押す



下前歯外側
を押す



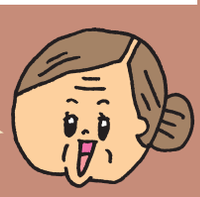
③ 奥歯でしっかり噛みしめましょう!



5秒間を3回

おじいちゃん、
いつもと顔がちがう〜(笑)

だいぶ元気になって
きたねぇ。

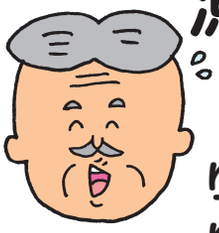


④ 発声練習です!「パタカラ」と続けて 3回 言ってみましょう。

口を大きく
あけて
ハッキリと
3セット

⑤ 早口言葉に挑戦です!

「龍馬とおりょうに
漁師が料理を
調理した」



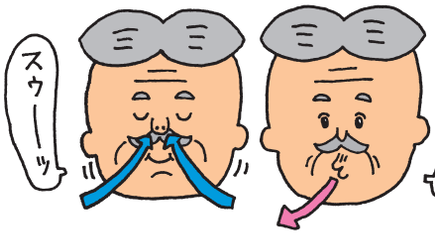
りょうまと　おりょうに
りょうしが　りょうりを
ちょうりした

3回繰り返し
言えるかな?

かめじさんの作っ
てくれるごはんが
好きぞね。

⑥ 深呼吸を 3回 くりかえしましょう!

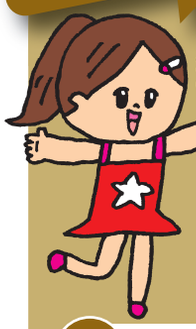
鼻から吸って…



口から吐く〜

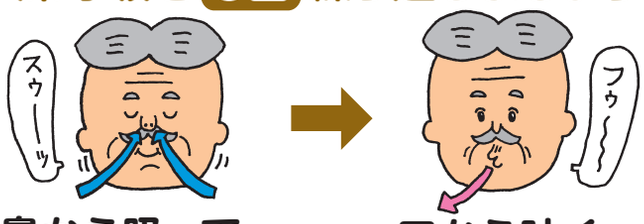
9月の口腔機能向上カレンダー

絵を見て
やってみよう!!



まずは…

❶ 深呼吸を 3回 繰り返しましょう!

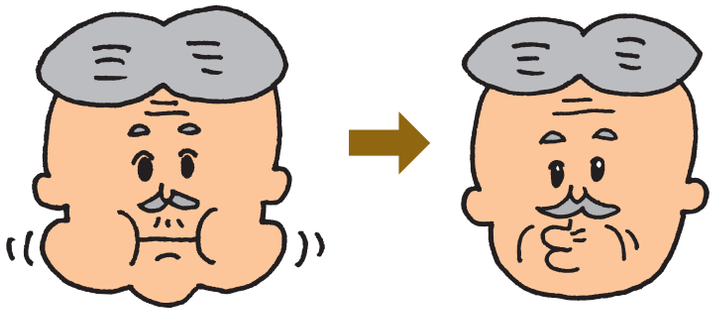


鼻から吸って…　　口から吐く〜

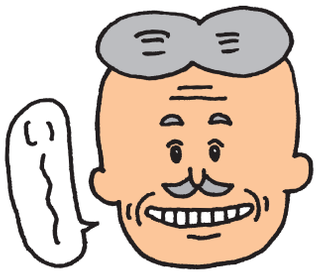
アイドルになる
ためにわたしも
深呼吸してるよ。

❷ ほっぺをふくらませましょう! 各3回

ほっぺをふくらませる　　口をすぼめる



❸ 奥歯でしっかり噛みしめましょう!



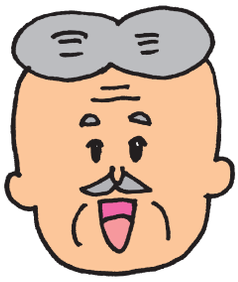
5秒間を5回

おじいちゃん、
がんばれーーーー!

だんだん上手くなって
きたねぇ。

❹ 発声練習です!

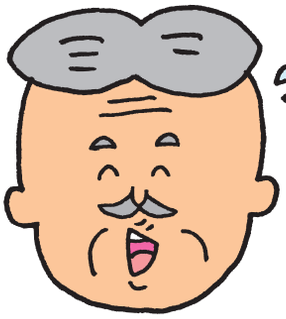
「バタダ　バタデ　バタド
バテバ　バテデ　バテド」
と 3回 言って
みましょう。



口を大きく
あけてハッキリと

❺ 早口言葉に挑戦です!

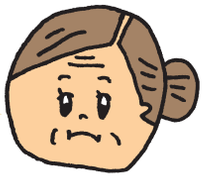
「塩タタキ
たれタタキ
藁焼きたたき」



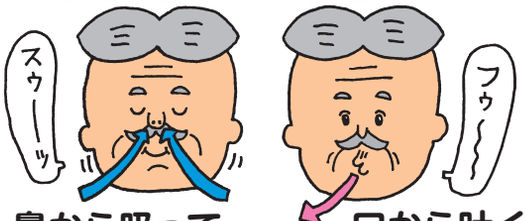
しおタタキ
たれタタキ
わらやきタタキ

3回繰り返し
言えるかな?

藁焼きのところが難し
いねぇ。舌を噛みそう
やき、気をつけてね。



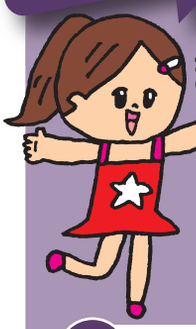
❻ 深呼吸を 3回 くりかえしましょう!



鼻から吸って…　　口から吐く〜

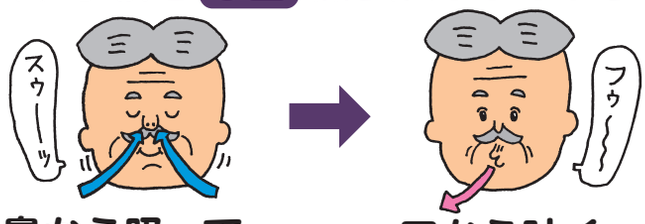
10月の口腔機能向上カレンダー

絵を見てやってみよう!!



まずは…

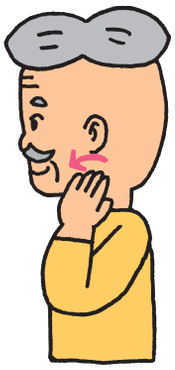
① 深呼吸を3回繰り返しましょう!



鼻から吸って…　　口から吐く〜

私、秋が一番すき〜。だって美味しいものがいっぱい食べれるきね。

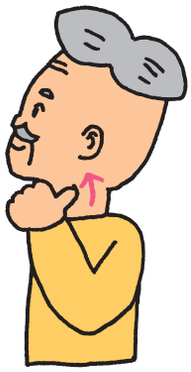
② 唾液腺マッサージ



耳下腺（じかせん）

指を頬にあて、上の奥歯のあたりを後ろから前へまわします。

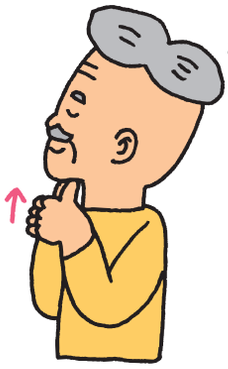
10回



顎下腺（がっかせん）

親指をあごの骨の内側のやわらかい部分にあて、耳の下からあごの下までゆっくり押します。

10回



舌下腺（ぜっかせん）

両手の親指をそろえ、あごの舌から舌をつきあげるようにゆっくりグーッと押します。

10回

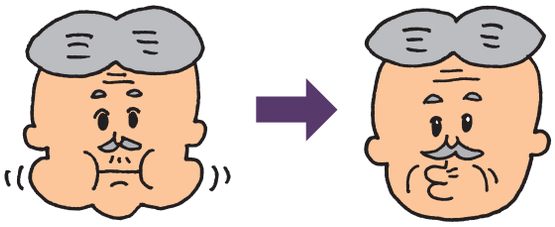
おばあちゃんもやってみたらえいに。

おばあちゃんも家でやりゆうきね!

③ ほっぺをふくらませましょう!

各5回

ほっぺをふくらませる　　口をすぼめる



④ 早口言葉に挑戦です!

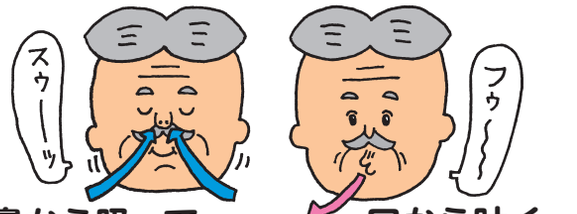
「まぎる薪が
焚き木に紛れて
紛らわしい」

まぎる　まきが
たきぎに　まぎれて
まぎらわしい

3回繰り返し言えるかな?

ほんまにまぎらわしいねぇ。まぎれてまぎるち、なんで。

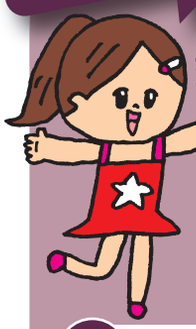
⑤ 深呼吸を3回くりかえしましょう!



鼻から吸って…　　口から吐く〜

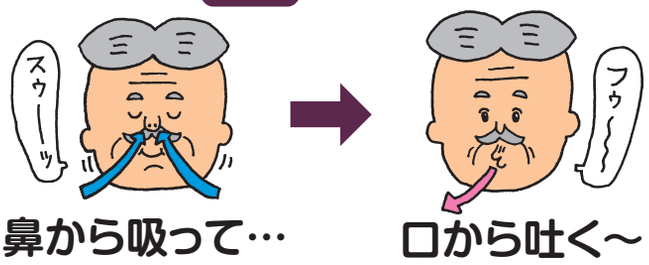
11月の口腔機能向上カレンダー

絵を見て
やってみよう!!



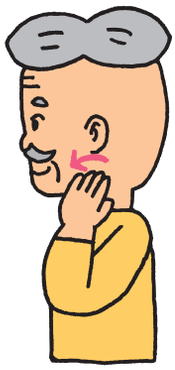
まずは…

❶ 深呼吸を 3回 繰り返しましょう!



鼻から吸って…　口から吐く〜

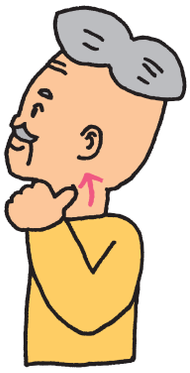
❷ 唾液腺マッサージ



耳下腺（じかせん）

指を頬にあて、上の奥歯のあたりを後ろから前へまわします。

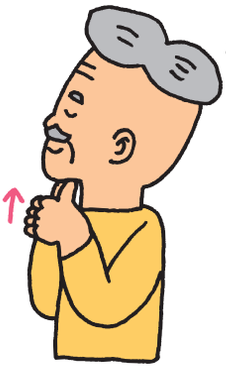
10回



顎下腺（がっかせん）

親指をあごの骨の内側のやわらかい部分にあて、耳の下からあごの下までゆっくり押します。

10回



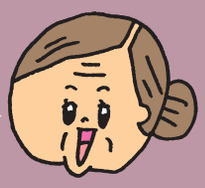
舌下腺（ぜっかせん）

両手の親指をそろえ、あごの舌から舌をつきあげるようにゆっくりグーッと押します。

10回

おじいちゃん、どんどんげんきになっていくき、嬉しい♪

昔に戻ったようやねぇ。



❸ ほっぺを左右交互にふくらませましょう! 3セット

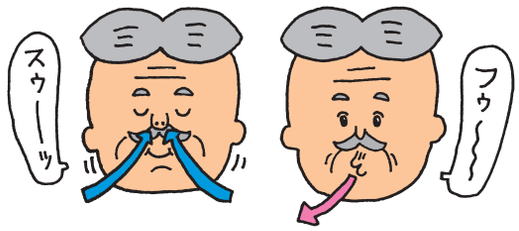
左

左右を10回ずつ

右

❺ 深呼吸を 3回 くりかえしましょう!

鼻から吸って…



口から吐く〜

❹ 早口言葉に挑戦です!

「着衣のチャックが途中でちゃがまる」

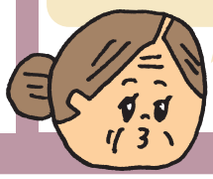
3回繰り返し言えるかな?

ちゃくいのチャックがとちゅうでちゃがまる

❻ 発声練習です! 好きな童謡などを唄いましょう!

口を大きくあけてハッキリと

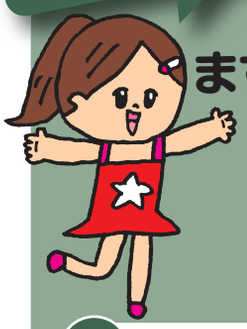
赤とんぼ、最近見んなったねぇ。



「赤とんぼ」や「朧月夜」など

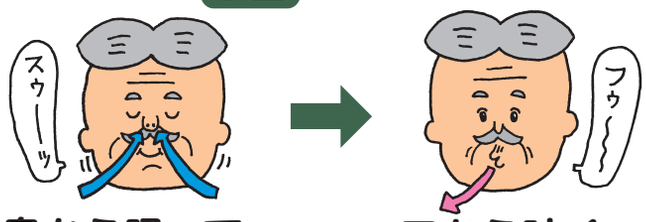
12月の口腔機能向上カレンダー

絵を見てやってみよう!!



まずは…

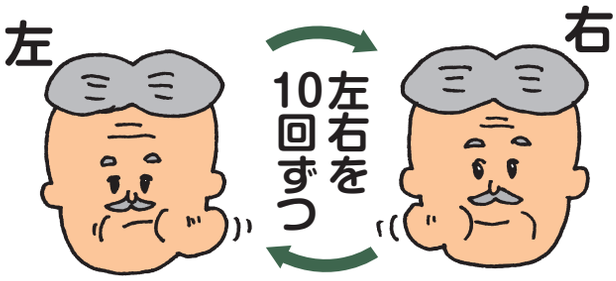
❶ 深呼吸を3回繰り返しましょう!



鼻から吸って…　口から吐く〜

サンタさんはおるの？おじいちゃん。

❷ ほっぺを左右交互にふくらませましょう! 5セット



❸ 発声練習です!

「バマパ　バマペ　バマポ
バメパ　バメペ　バメポ」
と3回言ってみましょう。

口を大きくあけてハッキリと

❹ 早口言葉に挑戦です!

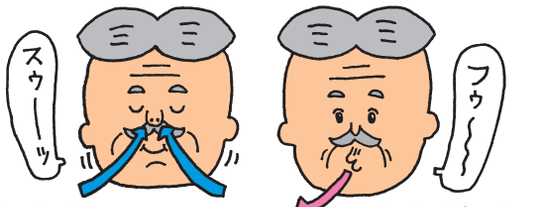
「土佐の土佐犬
とっさに
父さんに突進」

とさの　とさけん
とっさに
とうさんに　とっしん

3回繰り返し言えるかな?

くちジャンケンでかめじさんと勝負やね。負けんきねー!

❺ 深呼吸を3回くりかえしましょう!



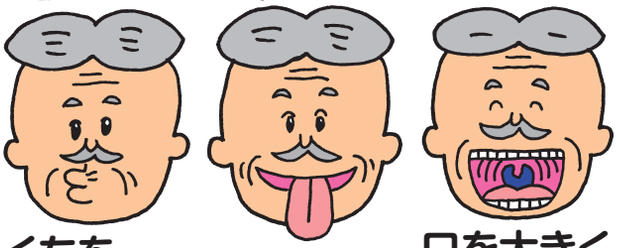
鼻から吸って…　口から吐く〜

❻ くちジャンケンに挑戦です!

3回戦

進行役(リーダー) VS 参加者

グー　チョキ　パー

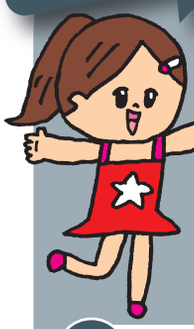


くちをとがらせる　舌を出す　口を大きくあける

「勝ったら勝ちよ、
ジャンケンぽん!」

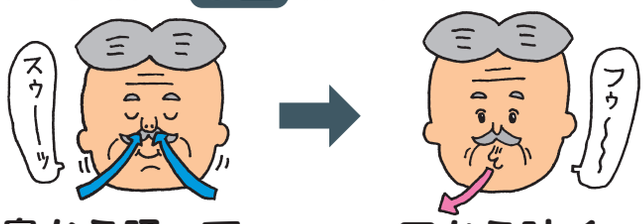
1月の口腔機能向上カレンダー

絵を見て
やってみよう!!



まずは…

① 深呼吸を 3回 繰り返しましょう!

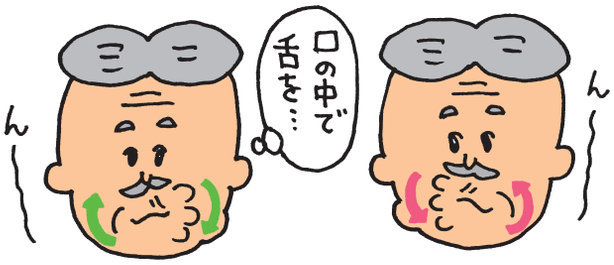


鼻から吸って…　　口から吐く〜

おじいちゃん、
おばあちゃん、
あけましておめで
とうございます。

② 舌のストレッチをしましょう!

舌を左右のほっぺの内側に
強くおしつけながらまわす



右側 3回　　左側 3回

③ 発声練習です!

「タタダ　タタデ　タタド
　　タテダ　タテデ　タテド」

と 3回 言って
みましょう。

口を大きく
あけてハッキリと

発声練習は大きな声で
言わんといかんで。

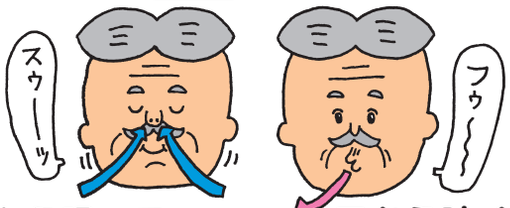
④ 早口言葉に挑戦です!

「いらちがチラシを
いらんち捨てた」

いらちが　チラシを
いらんち　すてた

3回繰り返し
言えるかな?

⑤ 深呼吸を 3回 くりかえしましょう!

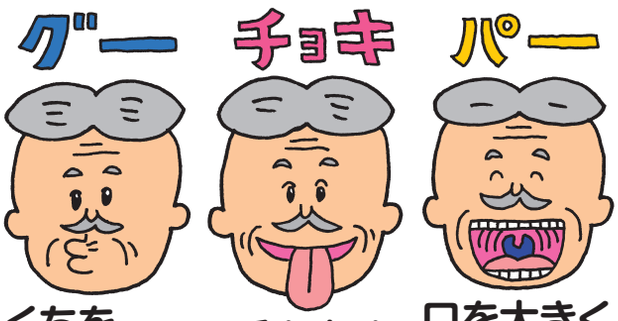


鼻から吸って…　　口から吐く〜

⑥ くちジャンケンに挑戦です!

3回戦

進行役(リーダー) VS 参加者



くちを
とがらせる

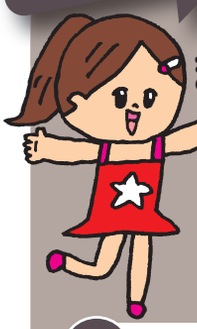
舌を出す

口を大きく
あける

「勝ったら勝ちよ、
ジャンケンぽん!」

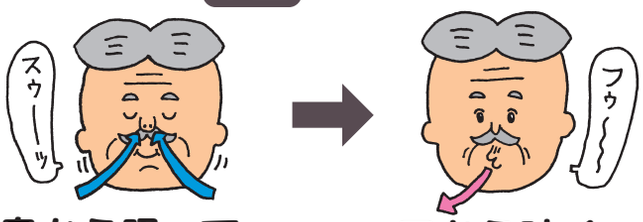
2月の口腔機能向上カレンダー

絵を見て
やってみよう!!

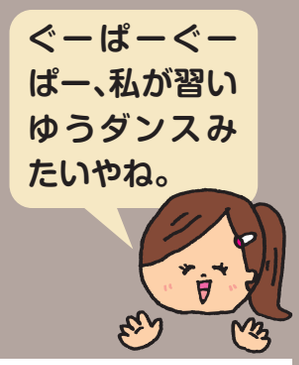


まずは…

❶ 深呼吸を 3回 繰り返しましょう!



鼻から吸って…　　口から吐く〜



❷ グーパー体操

両腕を肩の高さで真っ直ぐ前に突き出し、手のひらは下に向け、指をいっぱいに広げてジャンケンのパーの形をつくる

手のひらは下に向けたまま、指を曲げてジャンケンのグーをつくる

パーとグーを出来るだけ早く繰り返す

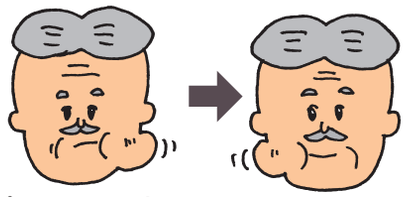
❸ 舌のストレッチをしましょう!

舌を左右のほっぺの内側に強くおしつけながらまわす

右側 5回　　左側 5回

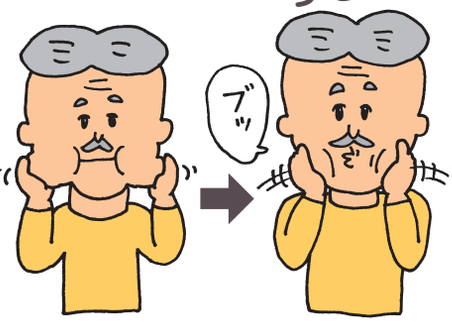
❹ ほっぺをふくらませましょう

3セット



左のほほをふくらます　　右のほほをふくらます

大きい音がするように!!



両方のほほをふくらます　　「ブッ」と音がでるように両手でつぶす

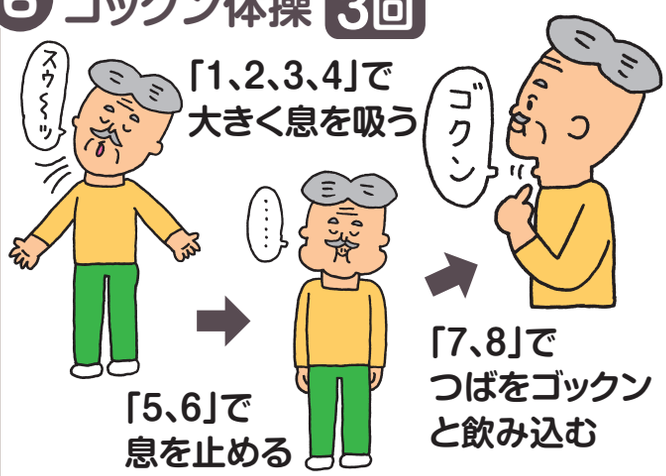
❺ 早口言葉に挑戦です!

「神峯寺　禅師峰寺
最御崎寺」

こうのみねじ
ぜんじぶじ
ほつみさきじ

3回繰り返し
言えるかな?

❻ ゴックン体操 3回



「1、2、3、4」で大きく息を吸う

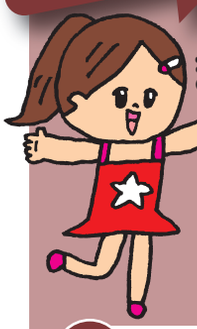
「5、6」で息を止める

「7、8」でつばをゴックンと飲み込む

3月の口腔機能向上カレンダー

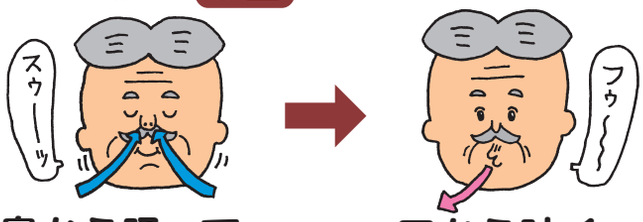
こうくう　き　のう　こうじょう

絵を見て
やってみよう!!



まずは…

① 深呼吸を 3回 繰り返しましょう!



鼻から吸って…　　口から吐く〜

② グーパー体操

両腕を肩の高さで真っ直ぐ前に突き出し、手のひらは下に向け、指をいっぱいに広げてジャンケンのパーの形をつくる

手のひらは下に向けたまま、指を曲げてジャンケンのグーをつくる

パーとグーを出来るだけ早く繰り返す

③ 舌のストレッチをしましょう!

舌を左右のほっぺの内側に強くおしつけながらまわす

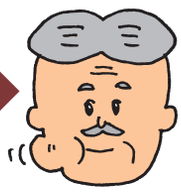
右側 5回

左側 5回

④ ほっぺをふくらませましょう

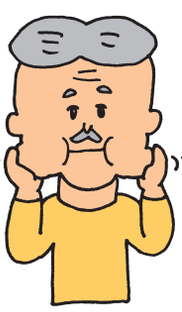
5セット

左のほほをふくらます



右のほほをふくらます

大きい音がするように!!

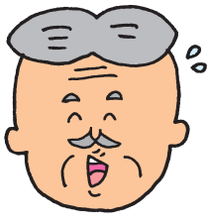


両方のほほをふくらます

「ブッ」と音がでるように両手でつぶす

⑤ 早口言葉に挑戦です!

「金剛頂寺　金剛福寺
禅師峰寺」



こんごうちょうじ
こんごうふくじ
ぜんじぶじ

3回繰り返し言えるかな?

⑥ ゴックン体操 3回

「1、2、3、4」で大きく息を吸う

「5、6」で息を止める

「7、8」でつばをゴックンと飲み込む

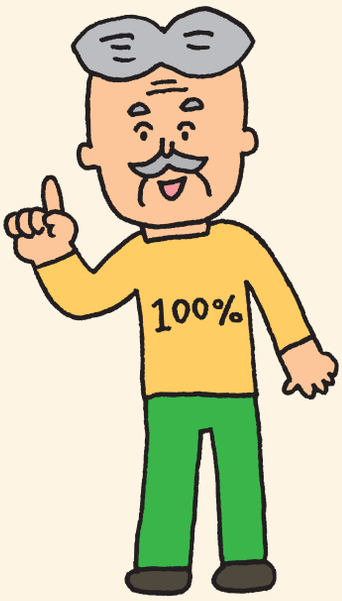
スタンプシート

毎週トレーニングが終わったら、スタンプを押していこう!

4月	4月	4月	4月	5月	5月	5月	5月
6月	6月	6月	6月	7月	7月	7月	7月
8月	8月	8月	8月	9月	9月	9月	9月
10月	10月	10月	10月	11月	11月	11月	11月
12月	12月	12月	12月	1月	1月	1月	1月
2月	2月	2月	2月	3月	3月	3月	3月

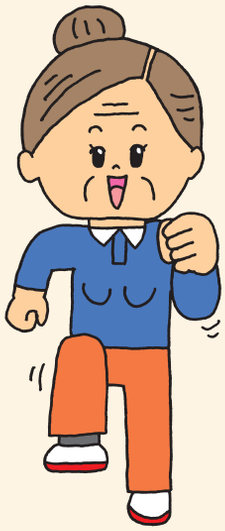
口腔機能向上3つの約束

各キャラクターのプロフィール



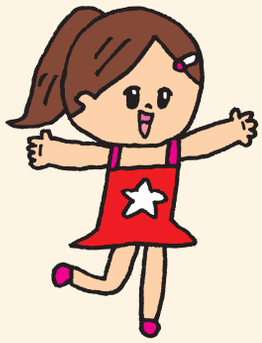
おじいちゃん
亀次（通称 かめじい）

公務員をしながら絵を描いていた。県展で特選経験あり。昔はカメラにアウトドアに、よく遊んでいた。



おばあちゃん
鶴江（通称 つるばあ）

若い頃はダンスと歌がうまく、老人会では青江三奈に似ていると評判である。運動終わりに結っていた髪を下ろす姿がセクシー。



孫：きらら

小学3年生。水泳とバレエダンスを習っている。将来は歌って踊れるアイドルになり、そのステージをおじいちゃんとおばあちゃんに見てもらうのが夢。

「介護予防のための口腔機能向上カレンダー」は、日本歯科大学口腔リハビリテーション多摩クリニック院長 菊谷 武先生が監修された「口腔機能向上カレンダー」を参考にして作成しました。

高知県地域福祉部高齢者福祉課
〒780-8570　高知県高知市丸ノ内1-2-20
TEL088-823-9630　FAX088-823-9259
060201@ken.pref.kochi.lg.jp

ホームページ　高知県高齢者福祉課　検 索