



# 素敵な笑顔をつくりましょ！口唇筋体操 筋力アップと健康維持

口の体操は、口の機能（食べる・飲み込む・話す）低下を防ぐだけでなく、脳へ適度な刺激を与えることから表情も豊かになります。テレビを見ながら、家事をしながらでも手軽にできる運動なので、日常生活に取り入れてみませんか？



「フクスケ体操 Vol.1」ではその他の体操・ストレッチをご紹介します！▶



## 口の運動（飲み込みに関連する筋力をアップ）

顔を正面に向け、口を大きく開けたり閉めたりします。



各 10 回  
1 セット  
朝・昼・夕



ポイント

声に出して行うことで誤嚥の予防にも！



## 唇の運動（唇や口周りの筋力をアップ）

顔を正面に向け、唇を横に引いたり、前に突き出したりします。



ポイント

口角が横に引っ張られるイメージでしっかり横に開きましょう！

ポイント

唇が前に引っ張られるイメージで前に突き出します。





### 頬の運動 (唇や頬の筋力をアップ)

顔を正面に向け、頬を膨らましたり、へこませます。



風船を膨らませるイメージでやってみましょう！



ストローで思い切り吸いこむイメージでやってみましょう！



### 舌の運動 (「誤嚥」や「むせ」などの症状改善)

顔を正面に向け、舌を下図のように上下左右に動かしていきます。  
例：「右に出す→戻す」で1回をくり返します。

それぞれ  
10回ずつ行うと  
効果的



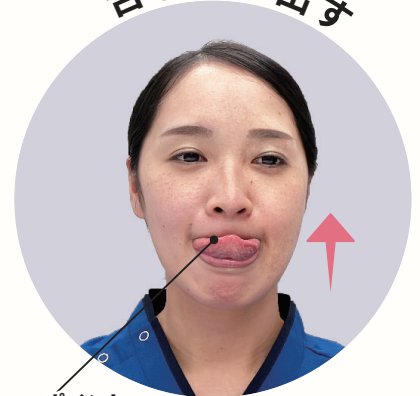
舌を右に出す



舌を前を出す



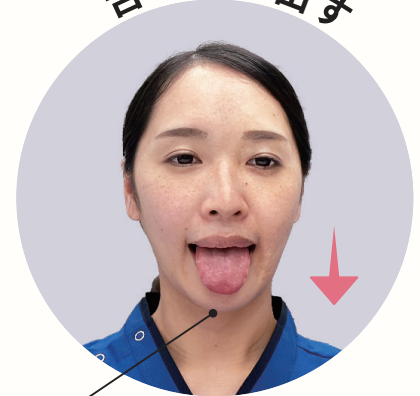
舌を上に出す



舌を左に出す



舌を下に出す



悪い例



顔が上に向かないよう  
注意しましょう！



みなさん  
一緒にやっ  
てみましょう！！

監修：埼玉石心会病院 言語聴覚士 増田 明日香