

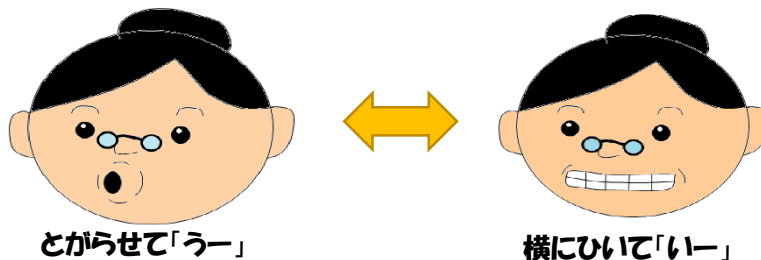
口の機能を保つために 「お口の体操」をしましょう

今般の新型コロナウイルスの集団感染の発生防止のため、「密閉」「密集」「密接」を避けることが望ましいとされ、介護スタッフによる集団体操が中止する流れとなってきています。一方で、ウイルスの感染予防や重症化予防には、免疫力をつけることが大切です。口の機能を維持して、しっかりとお食事をする心を心がけましょう。

個々に実践いただける「お口の体操」を紹介します。

1. 食べ物を口に入れる時は、唇と頬が広く、力強く、素早く動くことが大切です。この体操では唇と頬の筋肉を強化します。

唇をとがらせて「うー」、横にひいて「いー」、大きくしっかりと、力強く動かしたり、素早く動かしたりしましょう。



2. 食べ物を噛む、飲み込む際には、口の中で舌が力強く動くことが大切です。この体操では、舌の筋肉を強化します。

唇をしっかりと閉じた状態で、舌を唇、頬の内側から力強く押します。右の頬から下唇、さらに左の頬から上唇にぐるりと一周回しましょう。



右の頬の内側に強く押し付ける

下の唇の内側に強く押し付ける

左の頬の内側に強く押し付ける

3. 食べ物を噛む際には、舌や頬、唇が巧みに早く動く必要があります。早口言葉は、楽しく動きを鍛えます。

「隣の客はよく柿食う客だ」 「生麦、生米、生卵」

