

健口体操

元気で長生き

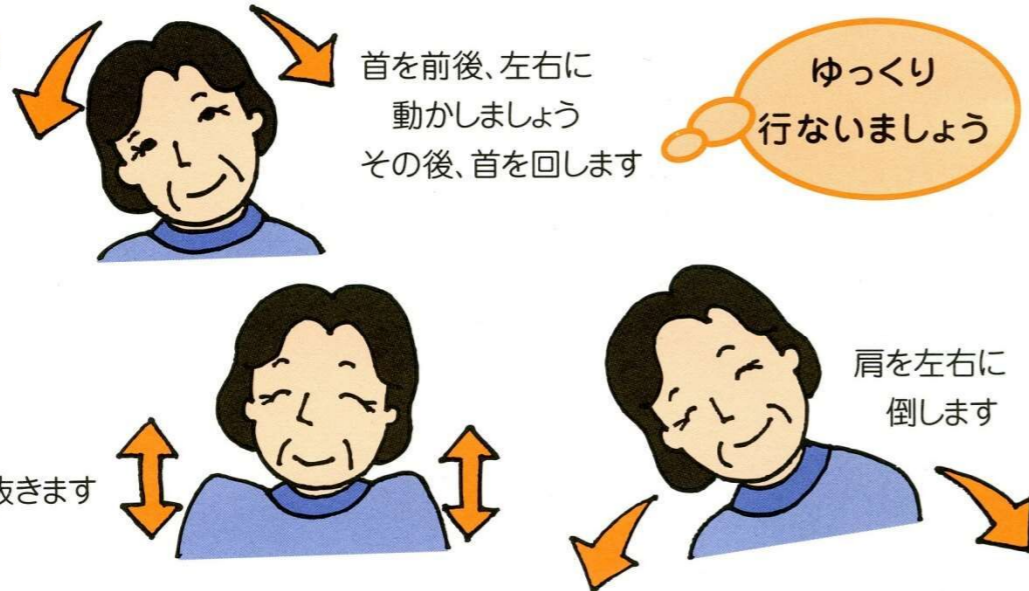
- ★表情が豊かになります。
- ★嚥下、発音がスムーズになります。
- ★唾液の分泌を促します。
- ★舌の筋力が向上します。

姿勢を正してはじめてみましょう!

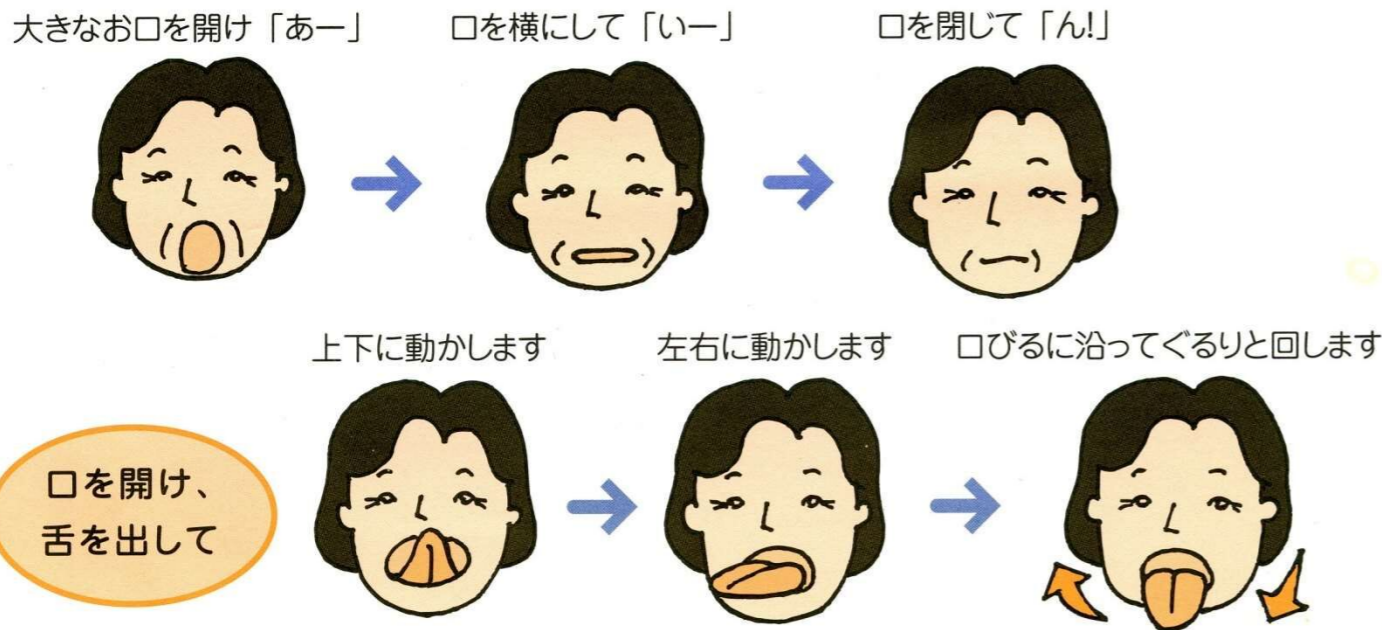
1. 腹式呼吸・口すぼめ呼吸



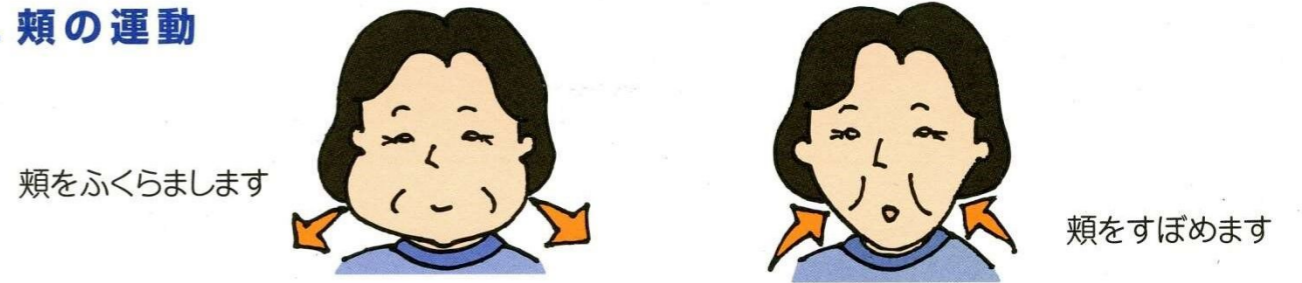
2. 首肩上げ体操



3. 口の開閉・舌の運動



4. 頬の運動



5. 唾液腺マッサージ



6. 発声練習(声だし・咳)



おいしく食事をするために、毎日続けると効果的です!

千葉県・千葉県介護予防市町村支援委員会 (作成: 銚子市健康管理課)