

口の動きを  
良くする

## 声トレ

口とのどの筋肉を使います。自分のペースで行いましょう。

- 1 ほおに空気を入れて、片方ずつ交互にふくらませる。3回繰り返す。
- 2 口をすぼめて「うー」と声を出す。5秒間キープ。
- 3 口を横に広げて「いー」と声を出す。5秒間キープ。

できるだけ  
たくさん



できるだけ  
前に



できるだけ  
横に



舌の動きを  
良くする

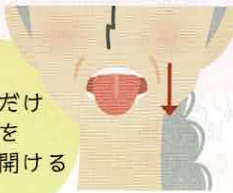
飲み込む力は舌の力！

## 舌トレ

舌を動かしたりストレッチしたりして、動きをスムーズにします。唾液の分泌を良くする効果もあります。

- 1 口を開けて舌を前に出す。5秒間キープしたら戻す。3回繰り返す。
- 2 舌を前に出して左に動かす。5秒間キープしたら、右へ動かして同じく5秒間キープ。3回繰り返す。
- 3 舌を前に出し、くちびるに沿ってぐるりとまわす。3周する。

できるだけ  
前に口を  
大きく開ける



できるだけ  
遠くに口を  
大きく開ける



できるだけ  
遠くに  
ゆっくり  
まわす



覚えておきたい Key word

## ロコモティブ・シンドローム

足の筋肉や骨などに障害があり、立ち歩きに支障をきたしている状態です。略して「ロコモ」といい、原因の1つはお口の機能低下に起因しています。低栄養による筋力低下が、ロコモを招きます。

### ロコモ チェック

1つでも当てはまったらロコモの可能性が高い。かかりつけ医などに相談を。

- 片方の足だけで立って靴下をはけない
- 家の中でつまずいたり滑ったりする
- 階段を上がるときに手すりが必要
- 掃除など、やや重い家事が難しい
- 2kg程度（1Lの牛乳パック2個分）の買い物をして持ち帰るのが難しい
- 15分くらい続けて歩くことができない
- 横断歩道を青信号で渡りきれない