

**機能は使わないと  
どんどん退化します！  
いつからでも大丈夫！  
トレーニングを始めよう**

機能低下が始まっている人は、口周りを動かすトレーニングを続けることで進行を防ぎ、機能のある程度回復できます。まだ衰えていない人も予防のために、今からトレーニングを始めましょう！

トレーニングは、できれば毎日行いたいもの。口を動かすと脳も活性化し、表情がイキイキとします。手軽な運動なので、家事や仕事のあいまに取り入れてみては。

分泌を  
良くする

**唾液腺マッサージ**

口の周りには、唾液を分泌する「耳下腺、舌下腺、顎下腺」という3つの唾液腺があります。食前にマッサージして刺激すると、唾液の分泌が良くなります。



**1** 両手の親指をそろえて、あごの真下の柔らかい部分にある舌下腺と顎下腺をゆっくり押す。耳下腺は、親指を左右に広げ、ずらしながら、あごの骨に沿って5か所押す。



**2** 両手の指をほおに当てて、円を描くようにゆっくりとまわす。前に3回まわしたら、うしろに3回まわす。

まずは

**深呼吸**

口周りや体の筋肉を動かして刺激を与えます。集中力を高め、トレーニングの効果もUpします。

- ① 鼻から3秒かけて吸う
- ② 3秒止める
- ③ 口をすぼめて6秒かけて吐く



**唾液腺のある場所**



※左右の両側にあります。