

## プログラム3(3) 『健口体操で健康に』

【講師】

生活目標 食事は全身を使う作業です

目的・効果 食事をスムーズに

所用時間	活用方法	機能制限	運動姿勢	必要物品
10～15分	講話・勉強会			資料

### 注意点など

#### 1. 健口体操の必要性について説明

- 話しやすくなる ○ 口の中がきれいになる ○ むせにくくなる ○ 誤嚥性肺炎の予防
- だ液がよく出て口が乾燥しにくくなる ○ 咳払いなどで異物を出す力が強化される

#### 2. 健口体操のやり方について説明

- 食事前に行うと、舌や口の周りの筋肉がほぐれて食事しやすくなる。

##### 【深呼吸】

- 腹筋を意識した深呼吸でリラックス。運動の効果を高める。
- ① 鼻から大きく息を吸って ② ちょっと止めて ③ 口をしぼめて、ゆっくり「ふー」と息を吐く

##### 【首の運動】

- あごや口元につながる首をほぐすと、首筋のしわ予防にもつながる。
- ① 左に傾ける ② 戻す ③ 右に傾ける ④ 2セット

##### 【肩の運動】

- 肩の力を抜いて姿勢を正すと、動かす部位に意識を集中できる。
- ① ゆっくりあげて ② ストンと下ろす ③ 2セット

##### 【腕の運動】

- 肩の筋肉の緊張を取ることで、飲み込みをスムーズにする。
- ① 前まわし ② 後ろ回し ③ 2セット

#### 3. 健口体操の実施

- みんなで一緒に行う。

#### 4. 説明のポイント

- 食事前の習慣にしてみてもどうかと自宅での実施を促す。

