



毎日
つづけよう!

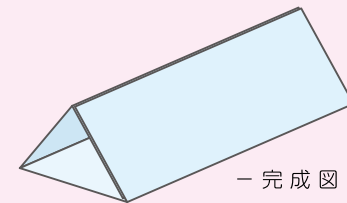
ねりま お口すっきり体しっかり体操

私たちは食事をするとき、顔面、特に口の周りにあるたくさんの筋肉を使っています。しかし、年齢と共にこれらの筋肉がおとろえていくと、以前にくらべて「固いものがかみにくい」、「お茶などでむせやすい」、「口が渴きやすい」などの症状が出てきます。また、足の筋力がおとろえると転びやすく骨折しやすくなります。

これらを改善し、おいしく楽しい食事をする事、そしていつまでも元気で自分らしい生活が送れるように、お口と体の体操をしましょう。

この用紙の
使い方

- ① 「谷折り」の線が内側になるように折ります。
- ② お口の体操と足の体操を毎日の日課にしましょう。
- ③ お口のお手入れは、ていねいに行いましょう。



- 完成図 -

谷折り

唾液腺マッサージ

食前におこなうと
効果的です

唾液の効果

- * 食べ物がのみこみやすくなる。
- * 口臭の予防になる。
- * 消化吸収をたすける。

など



じかせん

耳下腺マッサージ

上の奥歯のあたりを人差し指から小指までの4本で、後ろから前へ軽く押しながら回します。



がっかせん

顎下腺マッサージ

あごの骨の内側の柔らかい部分を、耳の下からあごの下まで、3ヶ所を親指で軽く押します。



せっかせん

舌下腺マッサージ

あごの真下を、親指で軽く押します。

谷折り