

# 「ねりま お口すっきり体操」 10日間チャレンジ

「ねりま お口すっきり体操」でオーラルフレイルを予防しましょう！



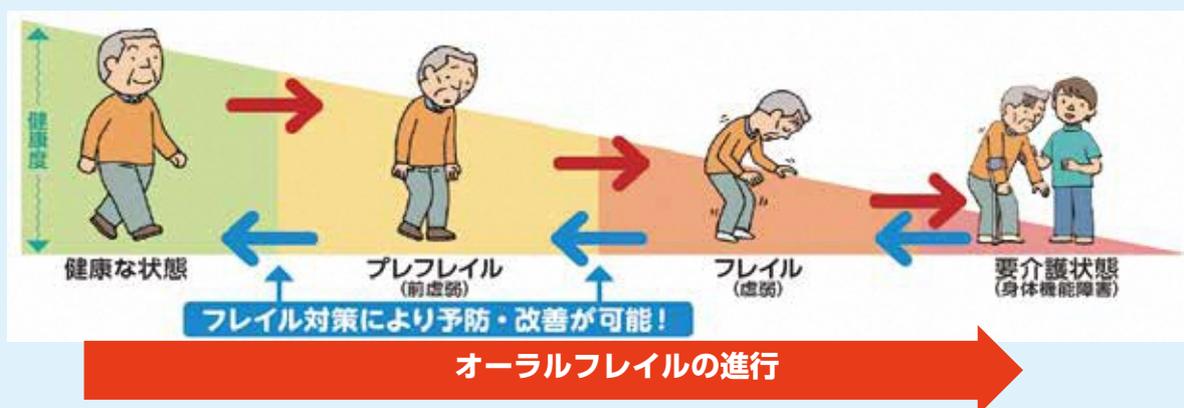
ご存じですか？

## 「オーラルフレイル」

オーラルフレイルは全身の<sup>おとろ</sup>衰えにつながります！

オーラルは「お口」、フレイルは「虚弱」を意味する英語で、お口のささいな衰えや食の偏りなどを含んだ「<sup>おとろ</sup>口腔機能の衰え」を意味する言葉です。

全身のフレイルを引き起こす原因の一つとも言われており、早めに気づき適切な対応をすることで、より健康に近づきます。



参考：東京大学高齢社会総合研究機構 飯島研究室資料  
出典：東京法規 練馬区はつらっライフ手帳

## オーラルフレイルこんな方は要注意！

- ✓ 食べこぼしやむせることが増えた
- ✓ やわらかい食べ物を選びがちになった
- ✓ かめない食品が増えた
- ✓ 舌が回らない

対策は  
次のページを  
ご覧ください



# 「ねりま お口すっきり体操」 10日間チャレンジ



「ねりま お口すっきり体操」は、**オーラルフレイル予防のために**つくられた**練馬区オリジナルのお口の体操**です。毎日続けることで、「お口がうるおい、むせることが減った！」などの実感が得られます。まずは10日間チャレンジしてみましよう！

## チャレンジ方法

- ・椅子に座った姿勢で、食前に行うと効果的です。
- ・体操を実施した日は、チャレンジ表に日付と○をつけましょう。

## 「ねりま お口すっきり体操」チャレンジ表

	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目	9日目	10日目
月・日	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
頬ふくらませ体操										
舌体操										
パタカラ体操										
唾液腺マッサージ										
その他 ( )										

スタート

半分頑張りました！

あと3日！

ゴール！

# 「ねりま お口すっきり体操」 4つの体操の説明

## お口まわりの動きをよくする

### ●頬ふくらませ体操 ①と②で1セット (目標3セット)



2回



1回



1回

①唇を閉じて頬全体に空気を入れる

②左右片方ずつ空気を入れる

### ●舌体操 ①と②で1セット (目標3セット)



2回



1回



1回

①舌をまっすぐ前に出す

②左右の頬を舌で押す

## 飲み込む力をつける

### ●パタカラ体操 (目標3回)

パタカラ⇒パパパ⇒パタカラ⇒タタタ  
パタカラ⇒カカカ⇒パタカラ⇒ラララ



大きな声ではっきり発音する

## 唾液の分泌をよくする

### ●唾液腺マッサージ ①と②と③で1セット (目標1セット)



じかせん  
①耳下腺マッサージ

上の奥歯あたりを指4本で軽く押しながら回す



がっかせん  
②顎下腺マッサージ

顎の骨の内側を、耳下から顎の下まで、親指で押す



ぜっかせん  
③舌下腺マッサージ

顎の真下を親指で押す

# オーラルフレイルを予防し、 健康長寿を目指すための3つのポイント

## 1 かかりつけ歯科医を持ちましょう！

自覚症状がなくても、健診を受けることによって  
歯周病やむし歯、**口腔機能の低下**が明らかになるこ  
ともあります。

年に1～2回は定期健診を受けましょう。



## 2 お口の“ささいな衰え”に気を付けましょう！

舌が回らない、むせる、食べこぼす、かめない食品が増えた  
など、この「ちょっとした衰え」がオーラルフレイルの始まり  
です。

**お口の機能低下を予防する「ねりま お口すっきり体操」**  
をお勧めします。



## 3 「主食・主菜・副菜」のそろった食事をとりましょう！

フレイルを予防するためには、たんぱく質を多く含む食品  
(肉・魚・卵・大豆製品等)をプラスして食べることが大切です。

ごはん  
(主食)



(米・パン・めん等)

おかず  
(主菜)



(肉・魚・卵・豆腐等)

みそ汁  
(または  
副菜)



(野菜・海藻・きのこ等)



みそ汁を豚汁にし  
たり、大豆製品な  
どのたんぱく質を  
多く含む食品を加  
えましょう。