

「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！



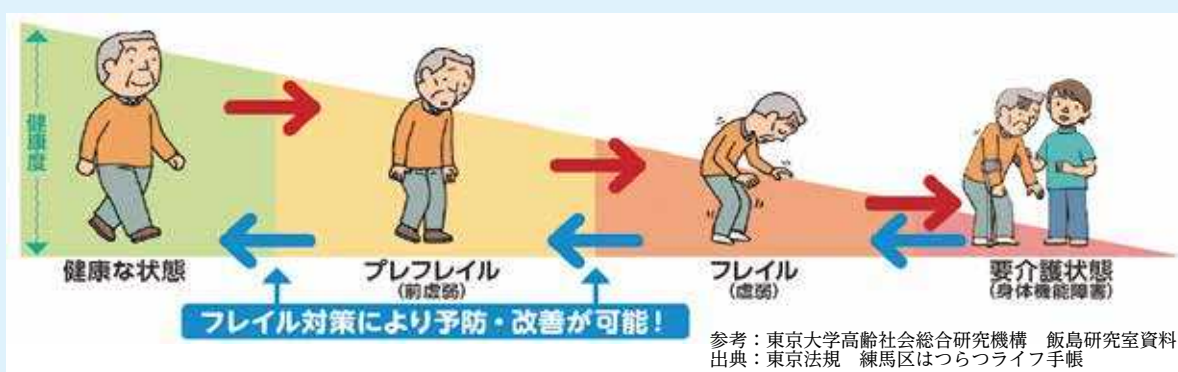
ご存じですか？

「オーラルフレイル」

オーラルフレイルは^{おとろ}全身の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「^{おとろ}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いるため、早めに気づき適切な対策をとりましょう。



オーラルフレイルの進行

オーラルフレイル 簡単チェック !!

- ✓ 固い食べ物がかめない
- ✓ むせる・食べこぼす
- ✓ お口が渇く、ニオイが気になる
- ✓ 自分の歯が少ない (19本以下)
- ✓ 滑舌が悪い

2つ以上
あてはまる場合は、
対策が必要

対策は
次のページを
ご覧ください

出典：オーラルフレイル3学会合同ステートメント

「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ょう！

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)



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)



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、**口腔機能の衰え**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。

お口のまわりの筋力アップに効果的な
「ねりま お口すっきり体操」をおすすめします。



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。