

お口の周りと舌の筋機能低下を予防する体操

— 新生活習慣！食前に行いましょう！ —



くちびるを
破裂させるように



上下の唇

機能低下

吸う・飲むのが
難しくなる

「パ」は、唇をしっ
かりと閉めて発音します。
唇を開け閉めする力を
強くします。



舌の先を
歯切れよく



舌の先

機能低下

食べ物を
押しつぶせなくなる

「タ」は舌を上あ
ごにしっかりとくっつける
ことで発音します。舌の
先の力を強くします。



舌の奥をのどに
押し付けるように



舌の奥

機能低下

飲み込みが
難しくなる

「カ」はのどの奥
に力を入れて、のどを閉
めることで発音します。
舌の奥の力を強くします。



舌の先を
クルクルまわして



舌を反らせる

機能低下

食べ物を
丸められなくなる

「ラ」は舌をまるめ、
舌先を上の前歯の裏に
つけて発音します。舌を
巻く力を強くします。