

健口体操

この体操をすることで、口の機能が高まります。

だ液がよく出るようになり、舌がなめらかに動いて、飲み込みがよくなります。

邑楽町町歌のメロディーに合わせて、楽しく体操しましょう。

お口の体操は
食事に行う
と効果的！

姿勢



イスに深く座り、
背筋を伸ばしましょう

1

だ液を出しやすくする

だ液腺マッサージ

① ♪前奏 ⑤ ♪間奏 ⑨ ♪後奏（深呼吸のみ）



耳下腺

1.2.3.4

手のひらをほほに当て、
後ろから前に回す（4回）



顎下腺

1.2

親指で下あごの内側を耳の
下からあごの先まで押す
（4回）



舌下腺

1.2.3.4

親指で下あご中央の真下から
舌を押し上げるように押す
（2回）

2

舌の筋力向上

舌の運動

② ♪開ける大地 はてもなく 豊かな稔り ^{うた}謳いつつ
⑥ ♪輝く歴史 今に次ぎ 自治の精神を ^{こころ}基にして



左ほほ

1.2.3.4

ほほの内側を舌の先で押す
左右交互に1回



右ほほ

1.2.3.4



上唇

1.2.3.4

唇の内側を舌の先で押す
左右交互に1回



下唇

1.2.3.4



右まわりと
左まわりを
一回ずつ

1.2.3.4

歯ぐきと唇の内側を舌の先で
ぐるっとなぞる

3

食べる、飲み込む機能の維持向上

発声運動

③ ♪新たな息吹 夢多し 明日へ向かって 建設の
⑦ ♪理想の郷に 花咲かす 人の和固く 励みあう



パ

唇を強く閉じて開
いて出る音

「パ・タ・カ・ラ・パ・パ・パ」



タ

舌先を上の前
歯の裏につけ
て離すときに
出る音

「パ・タ・カ・ラ・タ・タ・タ」



カ

舌をのどの方に
引いて出る音

「パ・タ・カ・ラ・カ・カ・カ」



ラ

舌を上あごにつけて
離れるときに
出る音

「パ・タ・カ・ラ・ラ・ラ・ラ」

4

口の周りの筋力向上

口の開閉運動

④ ♪ ^{つちおと}槌音高き 我が町よ ♪邑楽 邑楽 邑楽町
⑧ ♪ ^{みどりうるわ}緑 美し 我が町よ ♪邑楽 邑楽 邑楽町



う

口をとがらせて「うー」
口を横に広げて「いー」
交互に2回



い



あ

口を大きく開いて「あー」
口をしっかりと閉じて「んー」
交互に2回



ん



お

口を大きく開けて「おー」
舌を前に出して「らー」
歌いながら繰り返す



ら



最後に大きな声で
「オー！」

●邑楽町町歌のCDを配布しています。また町ホームページからもご視聴できます。

監修：健康運動指導士 半田悦子 発行：邑楽町健康福祉課（2020年8月）

町HP QRコード→

