



© Kishiwada City 2011

かみかみ 百歳体操

- 口の周りや舌を動かすことで、食べる力や飲み込む力をつけることを目的にした体操
- 高齢者の口の健康を維持する為に、首と肩のストレッチ・口の体操・発声運動で構成されている
- 日頃の口の手入れや歯科受診をすることと、いきいき百歳体操と合わせて口の体操を行うことで、より効果が高まる
- 身近な会場で、体操することで交流の場になり、認知症予防にもつながる

✓ 口の体操を行う前に注意すること!!

- あご等の関節に痛みがある
 - 口が開きづらい
 - 医師から首の運動を禁止されている
 - 入れ歯が外れる
- 上記の場合は、無理のない範囲で行ってください

岸和田市介護保険課

〒596-8510 大阪府岸和田市岸城町7番1号

TEL: 072-423-9475 (直通)

無断複製禁止



準備体操

1 深呼吸(3回)



鼻から
息を吸って



口から吐く

2 首のストレッチ(各1回)

ゆっくり10秒間しっかり伸ばす



後ろに振り返る(左右とも)



首を傾げる(左右とも)



首を前に倒す



下を向き、首を回す(左右とも)



3 肩の運動



肩を左右に倒す(各1回)

ゆっくり10秒間
しっかり伸ばす



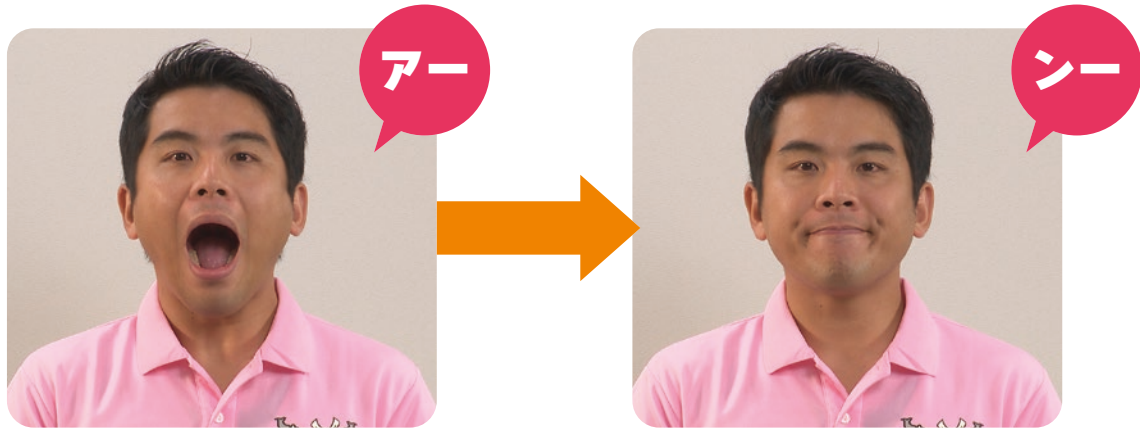
肩の上下運動(2回)

1・2・3・4でゆっくり肩を上げて
5・6で下ろし、7・8で休む



口の体操

4 口の開閉と舌のトレーニング(3回繰り返す)



1・2・3・4

5・6・7・8

「アー」とゆっくり大きく口と目を開けた後
「ーン」と口を閉じる

5 口の開閉と頬、首のトレーニング(3回繰り返す)



1・2・3・4

5・6・7・8

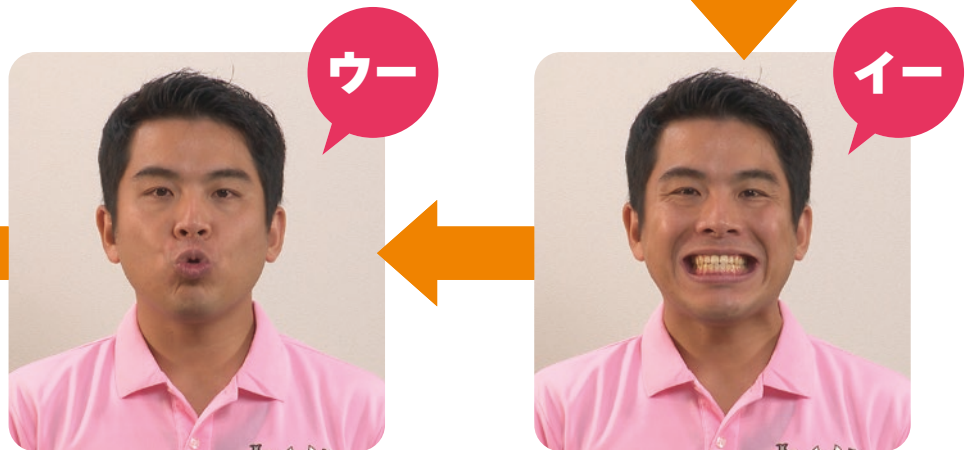
2・2・3・4

噛みながら口角を
左右に広げる

口と目を大きく開ける

舌の両側に力を入れる

5・6・7・8で
休む



3・2・3・4

5・6・7・8

唇をすぼめる

噛みしめて口角を
左右に広げる

※運動中、あごやこめかみの
筋肉が、ふくらんでいるか
手で確認する

口の体操

⑥ 舌のトレーニング

口を開けて舌を動かす体操(3回繰り返す)



①大きく開けて
②舌を前へ

③舌を上へ

④舌を下へ

⑤右の口角を
舌でさわる

⑥左の口角を
舌でさわる

口を閉じて舌を動かす体操(3回繰り返す)



①上唇の内側を
舌先で強く押す

②下唇の内側を
舌先で強く押す

③右をくるくる
④左をくるくる

⑤右から上を回って一周
⑥右から下を回って一周

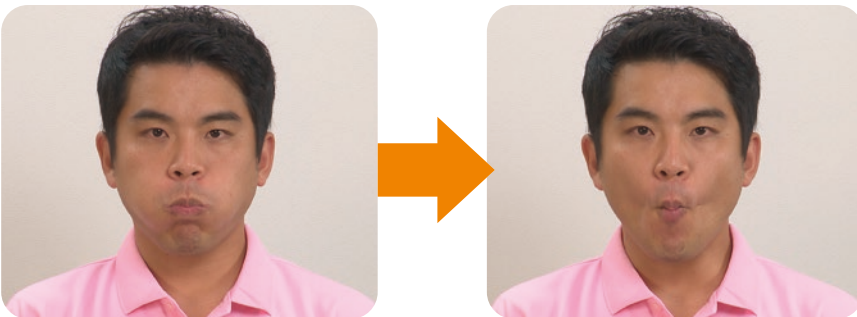
⑦右をぐっと押す
⑧左をぐっと押す

頬の内側を舌で円を
描くように動かす

歯ぐきと唇の
境目を回す

頬の内側を
舌の先で押す

⑦ 口輪筋のトレーニング(3回繰り返す)



1・2・3・4で
頬をふくらませる

5・6・7・8で
口をすぼめる

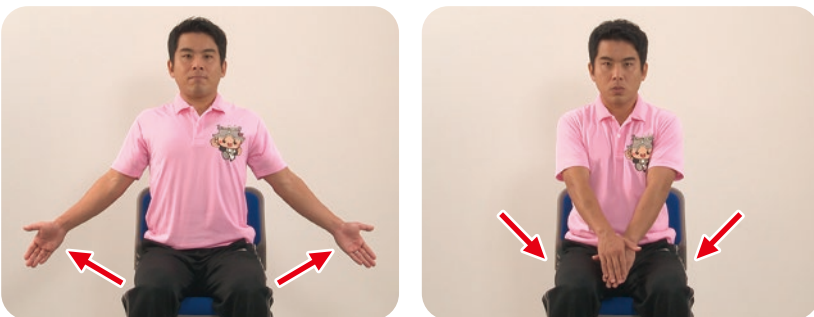
⑧ 発声運動(5回繰り返す)

できるだけ大きな声で

パ、パ、パ、タ、タ、タ、カ、カ、カ、
ラ、ラ、ラ、
パタカラ、パタカラ、パタカラ



⑨ 飲み込みの練習(3回繰り返す)



- ①深呼吸するように、ゆっくり息を吸って
- ②息を止めて、ゴクンと飲み込む
- ③ゆっくり息を吐く
- ④休む