



配信中▶

# ＼かみかみ／ 百歳体操

広島県歯科医師会バージョン

口の元気はおいしく食べ、  
会話を楽しむために  
大切です！

体操するとどうなるの？

まず、唾液がよく出るようになります。唾液が出ると、口中が清潔に保たれ、食べることや飲み込むことが楽になります。また、口の周りに力がつくので、食べこぼしやむせることが改善されます。

いつやれば効果的？

いつでもかまいませんが、食事の前におこなうと口の準備運動になりむせることの予防になります。週1回以上、「いきいき百歳体操」と合わせておこなうとより効果的です。



広島県歯科医師会  
イメージキャラクター  
「はっぽくん」

ミュージシャン  
森本ケンタさん

一般社団法人  
広島県歯科医師会

# かみかみ 百歳体操

かみかみ百歳体操は、  
食べる力や飲み込む力につける  
ための体操で、イスに座って口の  
周りや舌を動かします。

## 1 深呼吸(3回)



鼻から息を吸って、口から「フー」と息を吐きます。

## 2 首のストレッチ(各1回)



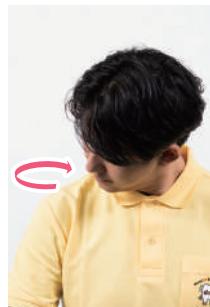
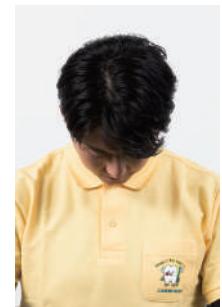
ゆっくり後ろに振り返る(10秒間)



ゆっくり首を左右に傾ける(10秒間)



ゆっくり首を前へ倒す(10秒間)



ゆっくり下を向いて左右に首を回す(10秒間)

## 3 肩の運動



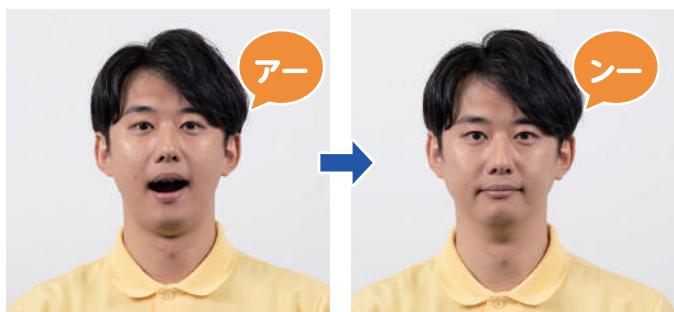
ゆっくり肩を左右に倒して伸ばす(10秒間)



ゆっくり両肩を上げてとんと下におろす(8秒間)

## 4

## 口の開閉と舌のトレーニング(3回繰り返す)



「アー」とゆっくり大きく口を開けます。  
次に「ン」と口をしっかりと閉じ、  
唇の両端に力を入れながら、  
舌を上のあごに押し付け、奥歯を噛み締めます。

## 5

## 口の開閉と頬、首のトレーニング(3回繰り返す)<sup>ほお</sup>



「イー」と噛みながら頬、首に力を感じ  
るまで口角を左右に広げます。

「アー」と大きく口を開けます。

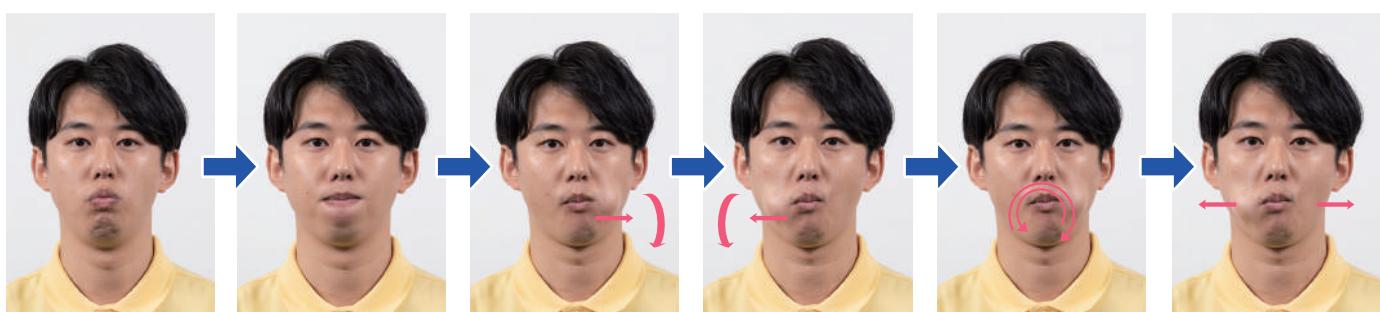
「エー」と口角に力を入れながら、舌の両側も力を入れます。

「イー」と噛み締めて口角を左右に広げます。

「ウー」としっかりと唇をすぼめます。

## 6

## 口を閉じて舌を動かす体操(3回繰り返す)



上唇の内側を押して

下唇の内側を押して

右をくるくる

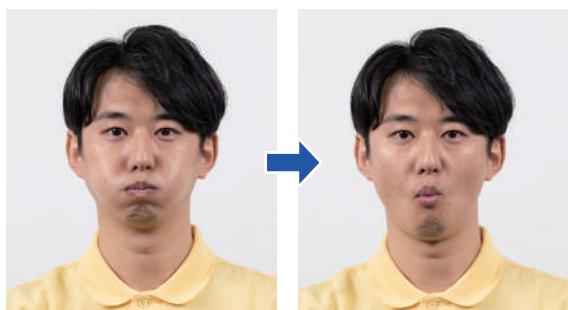
左をくるくる

右から上へいって、下へ通って戻ります。反対に、下へ行って上を通って戻ります。

右頬(ほお)を舌の先で押して、戻します。左頬(ほお)を舌の先で押して、戻します。

## 7

## 口輪筋のトレーニング(3回)<sup>こうりんきん</sup>



この運動をすることで、  
口をしっかりと閉じる力がつき、  
食べこぼしの改善に繋がります。

頬(ほお)を膨らませて、  
しっかりと口をすぼめます。



広島県歯科医師会  
イメージキャラクター  
「はっぽくん」

8

## 唾液腺マッサージ



両手を頬(ほお)にあて、耳の前をマッサージする(10回)



あごの骨の内側を親指で、後ろから前に5か所押す(2回)



あごの下を親指で、上方向に押し上げる(10回)

9

## 発声運動(3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

10

## 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息をとめて、ゴックンと飲み込む
- ③ゆっくり息を吐く
- ④休む

## 高齢者に多い誤嚥性肺炎!

口の中を清潔に保ち、飲み込む力を持つことで誤嚥性肺炎を予防できます!

## お口をきれいにしよう!!

1. 夜寝る前は必ず、歯・入れ歯をきれいにする
2. 舌もきれいにする

何でも相談できる  
かかりつけ歯科医を  
もつと安心ですよ



一般社団法人

広島県歯科医師会

〒732-0057 広島市東区二葉の里3-2-4 TEL 082-263-8020 FAX 082-263-5525  
<https://www.hpda.or.jp>