

「オーラルフレイル」の主な予防法

①唇とほほの体操



唇をしっかり閉じて、両方、左、右のほほを膨らませる

②パタカラ体操



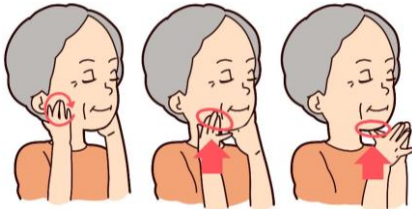
「パ・タ・カ・ラ」とハッキリ発音する

③舌とほほの体操



舌をおもいっきりだす、左右のほほの内側に舌を強く押しつける

④唾液腺マッサージ



耳下腺、顎下腺、舌下腺を指でマッサージする

⑤おでこ体操

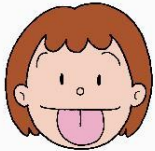


手のひらをおでこに押しつけ、5つ数える

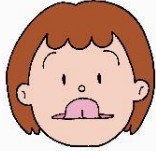
⑥早口言葉



⑦舌のトレーニング



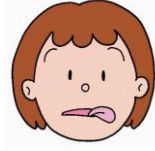
舌を下方に伸ばす



舌を鼻に触れるように伸ばす

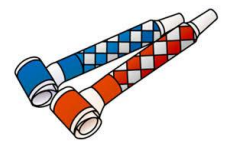


舌を左右に伸ばす



お口の周りをぐるりと動かす

⑧吹き戻し笛



唇とほほの筋トレ

健康で長生きするためには！

- *よく噛んでバランスの良い食事をしっかり摂る
- *ウォーキングなど、定期的に運動する
- *趣味の時間を楽しんだり、リフレッシュする
- *地域のボランティア活動などに参加する

