

プログラム2(9) 『口腔のストレッチ』

【講師】

生活目標	頬の動きを良くし、良く噛める口をつくろう			
目的・効果	食事を美味しく安全に			
所用時間	活用方法	機能制限	運動姿勢	必要物品
15分	講話・勉強会			資料

注意点など

1. 口腔のストレッチの必要性について説明

- 高齢になるにつれて、口をだんだん使わなくなるため、口の働きが低下する。
- 頬の動きをよくすることで、よく噛める口をつくる。

2. ストレッチのやり方について説明

【頬の運動】

- しっかり噛むため。食べこぼし防止。鼻へ食べ物が流れ込むのを防ぐ。
 - ① 右頬をふくらます
 - ② 左頬をふくらます
 - ③ 両頬をすぼめる

【口の周囲の体操】

- お口の周りの筋肉をほぐす。
 - ① 口を大きく「あー」と開く
 - ② 口を「いー」としっかり伸ばす
 - ③ 口を「うー」としっかりすぼめる

【舌の運動】

- 咀嚼時の舌の動きを保つことができる。
 - ① 舌を右左に動かす
 - ② 舌を前後に動かす
 - ③ 舌を上下に動かす

3. ストレッチの実施

- みんなで一緒に行う。

4. 説明のポイント

- おおげさに、しっかりとふくらませる。
- 鏡を見ながら行うとわかりやすい。

