

まつえだより 5月

May

5月号は、

口の機能を高める“健口体操”【舌体操】についてです！

噛む 飲み込む 話す 表情を作る

これらのお口の機能を「維持」「改善」するために【健口体操】は欠かせません！

舌の機能が低下すると…

口腔全体が“廃用”となり



など多くの障害をきたすことに…

舌は筋肉でできているから

「舌を意識して動かす」ことは



お口の機能を維持・改善する訓練になります♪

【舌体操】がおすすめです！

【舌体操】にはこんな効果があります♪

唾液が増える

↓
口腔内の自浄作用の促進

頬筋・口輪筋の機能向上

言語が明瞭になる

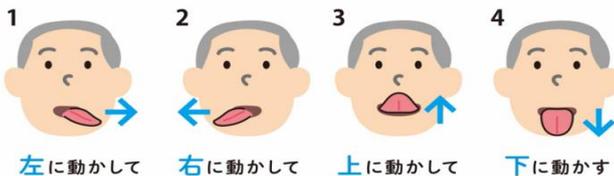
食物摂取の幅が広がる

誤嚥が少なくなる

“舌体操”をやってみましょう その1



舌を出して、「左右上下」方向にそれぞれ動かします



“舌体操”をやってみましょう その2



舌を出して、大きくゆっくりぐるぐる回します



“舌体操”をやってみましょう その3



口を閉じた状態で、舌で頬〜くちびる周りの粘膜を押しながら大きくゆっくり回します



と合わせて

気軽に♪楽しく♪実践できる

【舌体操】を活用しましょう♪

音楽にあわせるなど工夫して♪
楽しく・毎日・続けることが大切です



ハニヨイ

☎075-711-8241

