

かみかみいずみ体操

かみかみいずみ体操とは

この「かみかみいずみ体操」は、高知市が開発した「かみかみ百歳体操」を参考に作成しました。この体操は、口の周りや舌を動かし、食べる力や飲み込む力をつけることを目的としています。高知市では、「かみかみ百歳体操」を週1回3ヶ月間体操を行った結果、「口の乾燥が気にならなくなった」「口が開くようになった」「食べるのが楽しくなった」「唇を閉じる力や口の周りの

力がついた」と答える人が増えていました。また、「食べこぼしがなくなった」「食事がおいしくなった」「言葉が話しやすくなった」などの声も聞かれ、口腔機能向上の効果が立証されています。楽しく会話美味しく食べる為、かみかみいずみ体操をはじめましょう。

体操時の注意

- 床にしっかり足を付け、背もたれにもたれず背筋を伸ばして座りましょう。
- 競争ではないので無理のないように行ってください。
- 特に頸や口の動きに制限のある方は、無理のない範囲で行ってください。
- 体調がすぐれないときは、無理に行わないようにしてください。
- それぞれ動きを大きく、声を出す体操はしっかり口を開くことと呼吸を意識して大きな声を出しましょう。体操の効果がやすくなります。
- 頸関節症や顎がはずれやすい方、噛みしめた時に痛みのある方、首に病変や手指にしびれ等のある方は体操を控えましょう。

お問合せ先

和泉市生きがい健康部
高齢介護室
TEL.0725-99-8132

1 深呼吸 (3回)



*深い呼吸をするため
腹式呼吸を意識しましょう。
*手をお腹にあてて行くと
腹式呼吸をしやすくなります。

2 首の運動 (4種類) 各2回



① ゆっくり後ろへ振り返る (2回)

② ゆっくり首を左右に傾ける (2回)



③ ゆっくり首を前に倒す (2回)

④ ゆっくり下を向いて、左右に首を回す (2回)

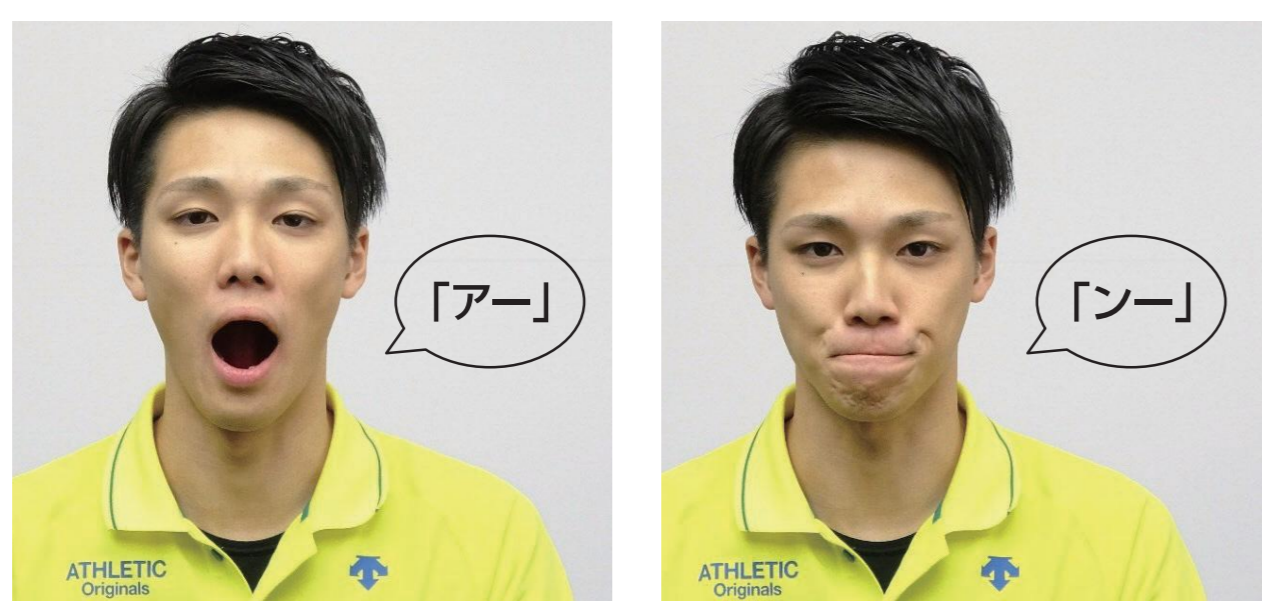
3 肩の運動 (2種類) 各2回



① ゆっくり両肩を上げて、
ゆっくり下におろす (2回)

② 肩に手を当てて、ゆっくり肩を左右に倒して
伸ばす (2回)

4 口の開閉と舌の運動 (3回)



「アー」とゆっくり
大きく口を開ける

「ーン」と口をしっかりと閉じ、
唇の左右の口角部に
力を入れながら
舌を上顎に押し付け、
奥歯を噛みあわせる

5 口の開閉と頬の運動 (5回)



① 「イー」と笑顔ながら
口角を左右に広げる

② 「アー」と大きく口を開ける

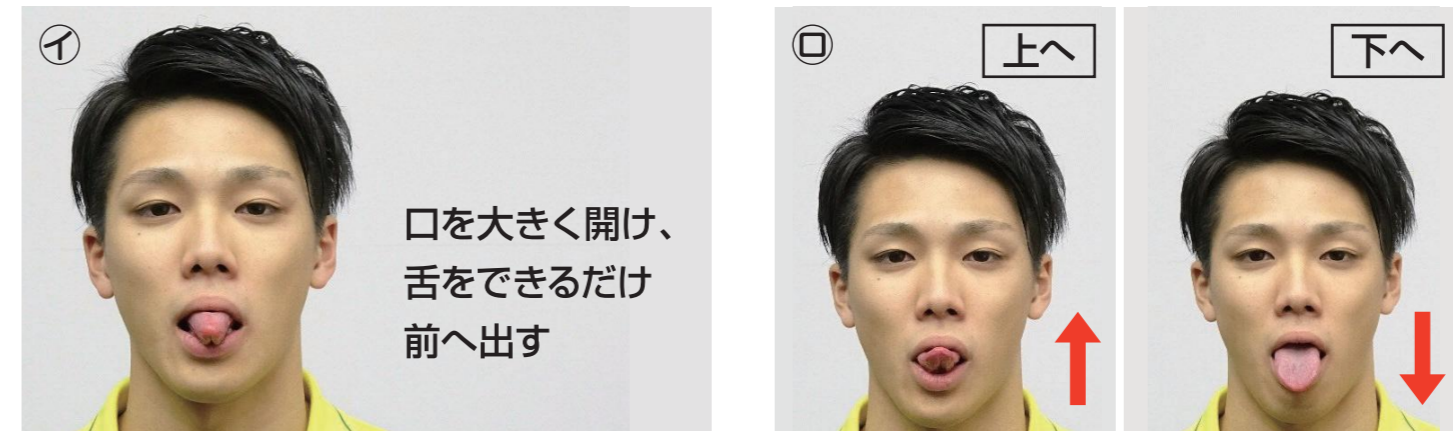
③ そのまま「エー」と、口角を
左右に広げ、舌の両側に
力を入れる

④ さらに「イー」と笑顔しながら
口角を左右に広げる

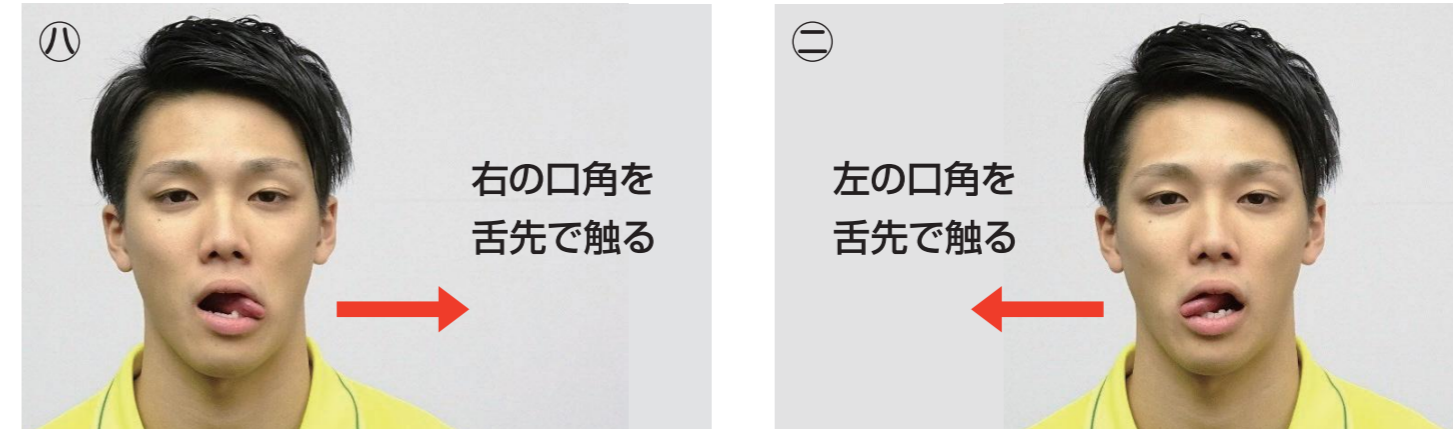
⑤ そのまま「ウー」と唇をすぼめる

6 舌の運動 (2種類) 各3回

① 口を開けて舌を動かす体操: 舌の動き、筋力向上・唾液腺の刺激 (3回)



口を大きく開け、
舌をできるだけ
前へ出す



右の口角を
舌先で触る

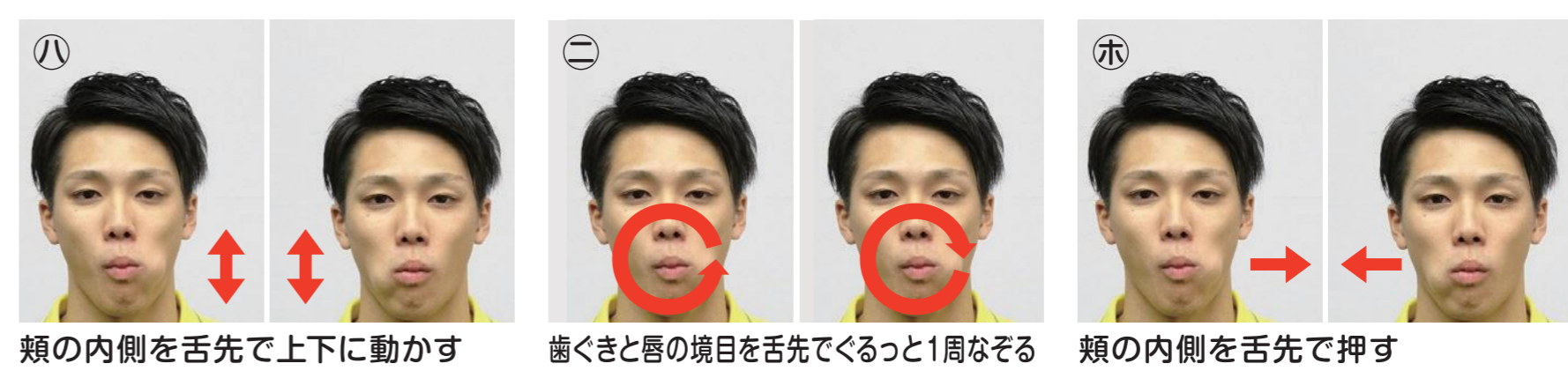
左の口角を
舌先で触る

② 口を閉じて舌を動かす体操: 舌の動き、筋力向上・唾液腺の刺激 (3回)



↑ 上唇の内側を
舌先で押す

↓ 下唇の内側を
舌先で押す

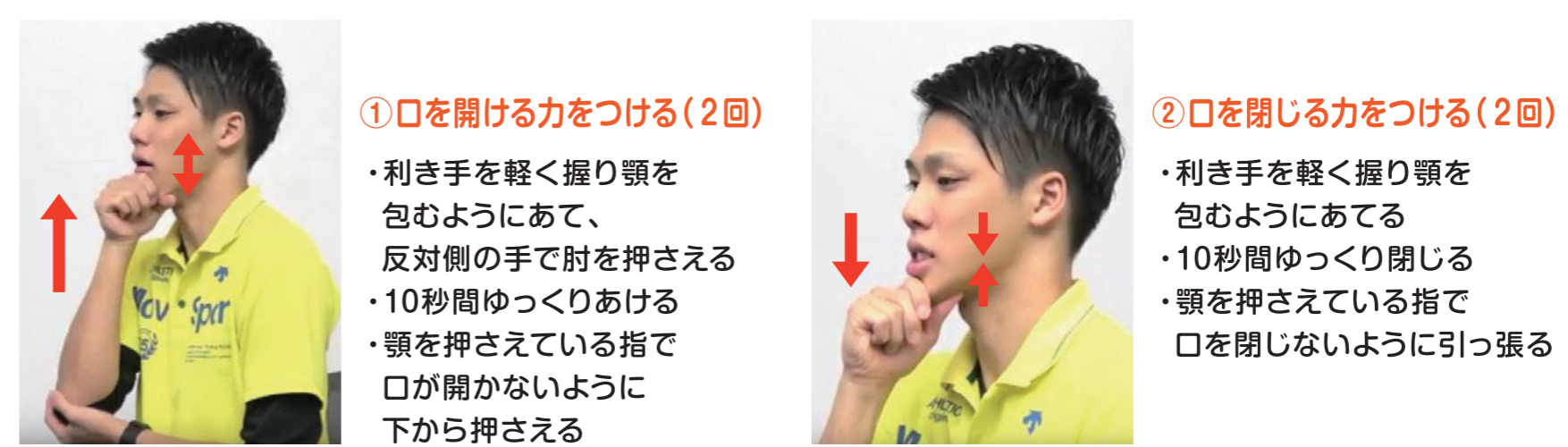


頬の内側を舌先で上下に動かす

歯ぐきと唇の境目を舌先でぐるぐる1周させる

頬の内側を舌先で押す

7 噛む力をつける運動 (2種類) 各2回



① 口を開ける力をつける (2回)

・利き手を軽く握り頸を
包むようにあて、
反対側の手で肘を押さえる
・10秒間ゆっくりあげる
・頸を押さえている指で
口が開かないように
下から押さえる

② 口を閉じる力をつける (2回)

・利き手を軽く握り頸を
包むようにあて
・10秒間ゆっくり閉じる
・頸を押さえている指で
口を閉じないように引っ張る

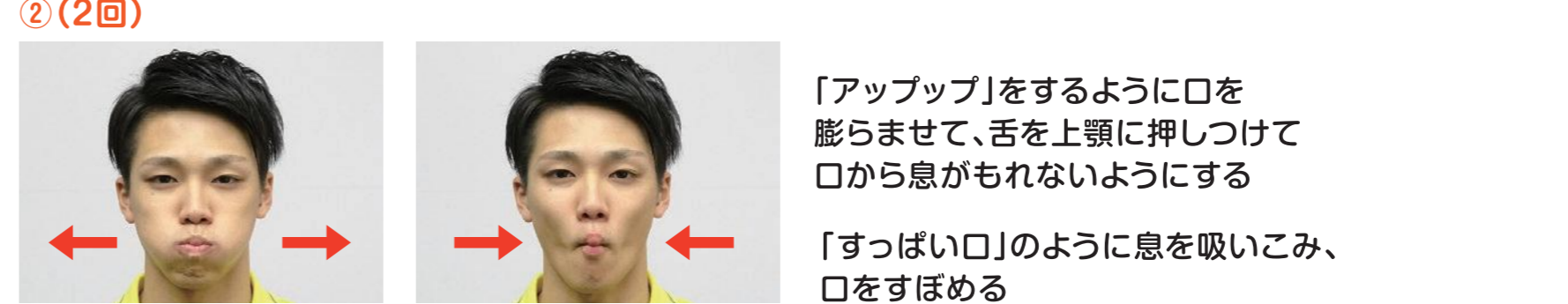
8 口輪筋・口腔周囲筋の運動 (2種類) 各2回



① (2回)



② (2回)



右の頬をふくらませる

左の頬をふくらませる

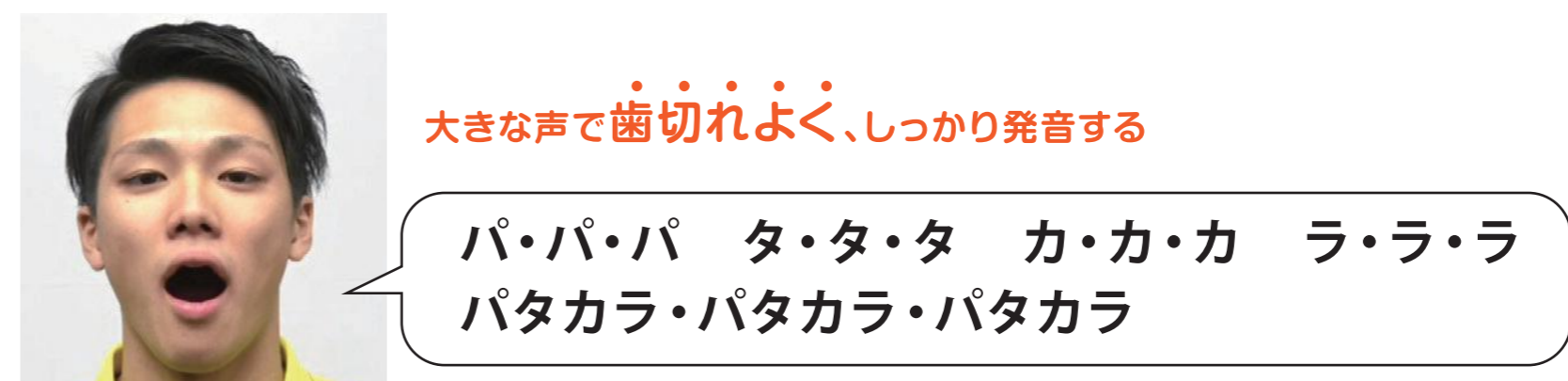
上唇をふくらませる

下唇をふくらませる

「アッププ」をするように口を
膨らませて、舌を上顎に押しつけて
口から息がもれないようにする

「すっばい口」のように息を吸いこみ、
口をすぼめる

9 発声運動 (5回)



大きな声で歯切れよく、しっかり発音する

パ・パ・パ タ・タ・タ カ・カ・カ ラ・ラ・ラ
バタカラ・バタカラ・バタカラ

10 唾液腺マッサージ (3種類)



① 耳下腺マッサージ (3回)



両方の手のひらを
耳の前の下側にあ
てて頬を包み前に
円を描くように
ゆっくり回す

② 顎下腺マッサージ (5回)



両方の親指の腹を
顎の骨の内側にあ
てて前に向かって
おさえていく

③ 舌下腺マッサージ (2回)



両方の親指を顎の
骨の内側真ん中
にあてゆっくり押し
上げる

11 飲み込みの体操 (3回)



鼻から息を吸って
息を止めて

「つば」をぐくと
飲み込み
(うづむき気味に)
ゆっくりと息をはく