

# 口腔体操 編

## 深呼吸 2回

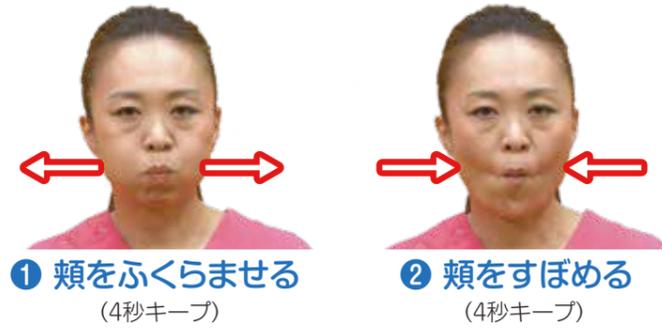
**効果** 声が出しやすくなる・尿もれ予防

- 1 息を吸う  
お腹に両手を当て、鼻から息を4秒かけて吸う。
- 2 息を吐く  
おしりを締めながら、口から8秒かけて息を吐く。



## 頬の運動 8カウント×2

**効果** 食べこぼしが少なくなる  
表情が豊かになる



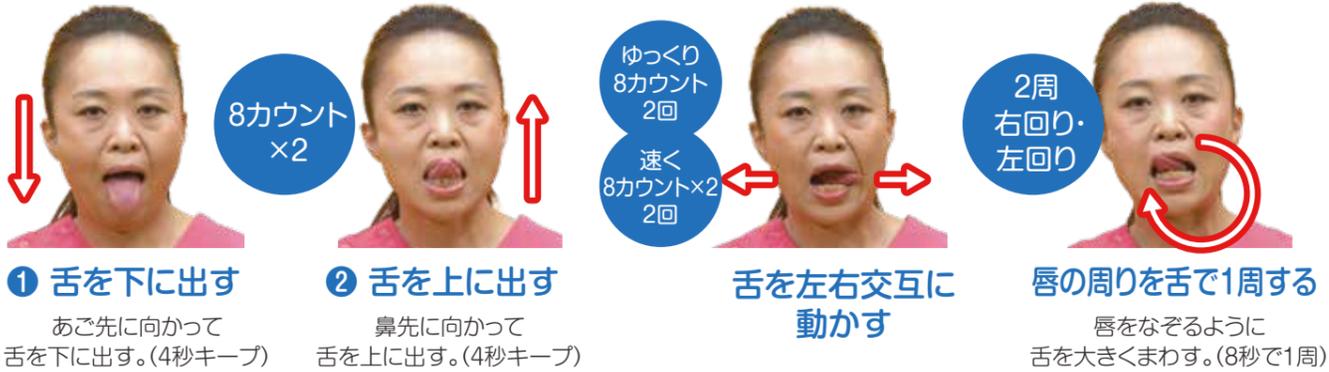
## 舌の運動 効果

舌の動きを滑らかにする・飲み込みやすくする

舌の上下運動

舌の左右運動

舌をまわす運動



## 発声と発音の練習 効果

飲み込みしやすくなる  
声が出しやすくなる

- 1 「あら、ふじえ」の発声と発音練習
- 2 「パタ、おかべー」の発声と発音練習

- あ——、● ら・ら・ら・ら、
- ふ——、● じ——、● え——。
- あら、あら、ふじえー、
- あら、あら、ふじえー。

- バ・バ・バ・バ、● タ・タ・タ・タ、
- お・お・お・お、● ガ・ガ・ガ・ガ、
- べ——。
- パタパタ、おかべー、
- パタパタ、おかべー。

※「べ」は舌を下方向に出すようにする。

協力：歯科衛生士 神谷知子・岡部町商工会キャラクターおかべえ



一音ずつ  
ていねいに発声する。



ひとりで・家族で・みんなでできる  
カンタン介護予防体操！

# 藤口体操



FUJIEDA  
MYFC  
クラブマスコット蹴っとばし小僧

～藤枝口コモ蹴っとばし体操～

毎日の運動習慣で  
健やかな毎日を！

## 筋力・バランスアップ運動(立位) 編・口腔体操 編

### フレイル予防の3つのポイント！

高齢期に心と体の働きが弱ってきた状態をフレイル(虚弱)といいます。フレイル予防は日々の習慣と結びついています。運動、栄養、社会参加を見直すことで活力に満ちた日々を送りましょう。

#### 運動

ウォーキング・身体活動など

今より10分多く体を動かそう！  
筋トレ・ストレッチも！

#### 栄養

食・口腔機能

3食バランスの良い食事  
お口の健康(口腔機能)の維持！

#### 社会参加

趣味・ボランティアなど

生活の広がり、  
人とのつながりを！



藤枝市  
Fujieda City



▲こちらから動画が  
視聴できます(QRコード)



# 藤口体操



▲こちらから動画が  
視聴できます(QRコード)

## 筋力・バランスアップ運動(立位) 編

### 運動の注意事項

- ① 自分の体調に合わせて、痛みのない範囲で実施しましょう
- ② 息を止めないように、数を数えながら実施しましょう
- ③ こまめな水分補給をしましょう
- ④ 健康に不安がある方は、医師などに相談して実施しましょう
- ⑤ 写真は対面する状態となっているため、鏡のようにして体操しましょう

### ヘディング運動

かかと上げ運動

8カウント  
×10

前傾姿勢に  
ならない  
ように注意する。



背もたれを持つ

#### 1.かかとを上げる

4カウントでかかとを上げる。

#### 2.かかとを下ろす

4カウントでかかとを下ろす。



### キーパーの構え運動

スクワット運動

8カウント  
×10

背もたれを持つ

#### 1.腰をおとす

4カウントで膝を  
曲げ腰をおとす。

#### 2.元に戻る

4カウントで膝を  
伸ばして戻る。



### リフティング運動

もも上げ運動

30回  
左右行う

#### 片足を上下に動かす

大変な場合は足を持ち上げて  
キープする。  
※反対側も同様に行う

足はバランスを  
崩さない程度に  
上げる。



背もたれ側の  
足を上げる



### パスカット運動

踏み込み運動

10回  
左右行う

#### 1.まっすぐ立つ

#### 2.前に一步踏み出す

※反対側も同様に行う

背も  
たれを  
持つ

背筋を伸ばす

膝をつま先より  
前に出さない

かかとは  
上げる

腰を  
下げる

椅子より一步  
下がった位置



### フェイント運動

またぎ運動

左右交互  
10回

#### 1.足を真横に出す

浴槽をまたぐように  
横に足を開く。

#### 2.足を元の 位置に戻す

※左右交互に行う

背もたれを  
両手で持つ

