

# 口腔体操【あいうべ体操】

問 長寿政策課 ☎ 62-1234

口の働きを保つことは、栄養摂取や誤嚥性肺炎の予防など、体の健康を守ることにつながります。口腔ケアと口腔体操で健康寿命を延ばしましょう。

## 【口腔運動のやり方】

①～④を繰り返し1日30セットを目標に行いましょう。

### ① あ 口を大きく開けましょう。

縦の楕円形に近くなるようにして、のどの奥が見えるくらい口を大きく開けましょう。



### ② い 口を横に開けましょう。

首に筋が浮き出るくらい、また頬の筋肉が両方の耳の前に寄る感じがするくらいが目安です。



### ③ う 口をとがらせる。

思い切り唇を前に突き出しましょう。



### ④ べ 「べ～」と舌を伸ばしましょう。

舌の先を下あごの先端まで伸ばすような気持ちで、舌を出しましょう。



高知県オーラルフレイル予防レシピ集では、噛みごたえのある「カムカムレシピ」16品を紹介しています。

普段の食事に一品加えて、よく噛むことを意識し、口の働きを保ちましょう。

高知県オーラルフレイル予防レシピ集 検索

高知の食材を使った

低栄養予防レシピ



令和5年1月  
高知県

高知けいば  
パルス宿毛

12月

6・7・13・14・20・21・  
28・29・30

1月

1・10・11・12・13・18・  
20・21・25・26・27

納  
期  
限

市・県民税 4期

国民健康保険税 6期

介護保険料 6期

後期高齢者医療保険料 6期

令和8年1 / 5(月)