

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セットを目指に行いましょう。

① あ 口を大きく開けましょう。

縦の橢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 ベ 「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

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)
-------------	---	---------------