



「あつたお口の体操」動画を作成しました！

熱田保健センターでは、区民のオーラルフレイル予防を目的として令和 3 年度に「あつたお口の体操」を考案しました。今年度はあつた口コモ予防大使の皆さんご協力のもと、動画を作成しました。

オーラルフレイルを予防することで、いつまでも楽しく健康に暮らすために欠かせない「おいしく食事が食べられる」「楽しくおしゃべりできる」などの様々な効果が期待できます。また、誤嚥性肺炎の予防や認知機能の維持にも効果があるといわれています。

オーラルフレイルとは…

お口のささいなトラブルを放置すると、かたく食べづらいものを避けるようになり、お口の機能（食べる・話す・表情を作るなど）が徐々に衰えていきます。その結果、低栄養や社会参加の減少などを招き、心身機能まで影響を及ぼします。この一連の過程を「オーラルフレイル」と呼びます。

動画はこちらで公開しています。



[なごや動画館「まるはっちゅーぶ」\(7ch 熱田区の魅力づくり\)](#)

※ 直接動画をご覧になる場合は
[YouTube「あつたお口の体操」\(外部リンク\)](#)をご覧ください。

★★★ [フレポ](#)（名古屋市フレイル予防ポイント&見守りアプリ）でも動画配信中★★★

自宅や地域のサロン等で、動画を見ながら「あつたお口の体操」に取り組んでいただければと考えております。

また、リーフレットは保健センターで配布中です。ご入用の際は気軽にお声かけください。

毎日続けて、オーラルフレイル予防！

あつた お口の体操

監修：熱田区歯科医師会

オーラルフレイルとは…

お口のさまざまなトラブルを放置してしまつて、たぐくまへつらいものを感じるようになり、お口の機能（食べる・話す・表情を作るなど）が徐々に衰えていきます。その結果、低栄養や社会参加の減少などを招き、心身機能まで影響を及ぼします。この一連の過程を「オーラルフレイル」と呼びます。

熱田 保健センター

お顔の体操

かむ力や飲み込む力を向上させ、食べこぼしやむせを防ぎます。いらいきとした口元を保つためにも効果的な体操です。それぞれ3～5回ずつ行うと効果的！

目と口を大きく開けて熱田の「あ」

お口をしっかりと閉じてアップアップで顔をふくらませる！

両ひきと口を大きく開けて熱田の「つ」

両ひきと口を大きく開けて熱田の「え」

両頬をしっかりと閉じてアップアップで顔をふくらませる！

両頬をしっかりと閉じてアップアップで顔をふくらませる！

舌の体操

咀嚼を助ける効果や、発音機能の低下を防ぐ効果があります。また、唾液の分泌を促してお口の乾燥を防ぐ効果もある体操です。それぞれ3～5回ずつ行うと効果的！

舌をおもいきり出し、ひっこめたりする。

舌をできるだけ前に出し、上下に動かす。

舌をできるだけ前に出し、左右に動かす。

口の周りをなめるように舌を動かす。

唾液腺マッサージ

唾液には、消化・吸収・消化の促進をはじめ、自浄作用、潤滑作用、消化作用など多くの効果があります。食事前や就寝前に行ってください。

（耳下腺）10回程度

（舌下腺）5回程度

（顎下腺）10回程度

両頬をしっかりと閉じてアップアップで顔をふくらませる！

両頬をしっかりと閉じてアップアップで顔をふくらませる！

バタカラ体操

食べ物を口に入れて、のどの奥まで運ぶ筋肉をきたえることができます。食べこぼしや誤嚥の予防に効果がある体操です。何回か繰り返して発音すると効果的！

舌をしっかりと閉じてアップアップで顔をふくらませる！

舌をしっかりと閉じてアップアップで顔をふくらませる！

舌をしっかりと閉じてアップアップで顔をふくらませる！

舌をしっかりと閉じてアップアップで顔をふくらませる！

深呼吸

鼻から吸って、お口からゆっくり吐き出します

お顔の体操

目と口を大きく開き熱田の「あ」

唾液腺マッサージ

耳下腺

ここに親指を除く4本の指を当て

舌の体操

ひっこめたりします

舌の体操

舌を左右に動かしてみましょう

バタカラ体操

力のどの奥に力を入れて発音します

バタカラ体操

パ

動画になって動きがわかりやすくなりました！

ご協力いただいたあつた口コモ予防大使の皆さん、ありがとうございました！



（作成：熱田保健センター 保健予防課）