

今月のさがあお豆知識

No.76

舌・口・顔を動かすトレーニング方法を紹介

飲み込めない、滑舌が悪くなるなどの食生活において些細な変化が継続的に続いていませんか？心当たりがある場合は、歯やお口の働きに衰えが進んでいる可能性があります。

そこで、お口の機能のトレーニングとして、気軽に始められる「早口言葉」をご紹介します。

- 効果**
- 1 顔の筋肉をよく動かすため顔やせ効果
 - 2 滑舌がよくなる
 - 3 表情が豊かになる

食べ物を飲み込みやすくなるため、誤嚥性肺炎予防の繋がります

方法 口を大きく動かしながら3回続けて言ってみましょう
しっかりと大きく声を出します
うまく言えなくても続けることが大切です

レベル1	なまむぎ なまごめ なまたまご (生麦 生米 生卵)
レベル2	隣の客はよく柿食う客だ
レベル3	あおまきがみ あかまきがみ きまきがみ (青巻紙 赤巻紙 黄巻紙)
レベル4	隣の竹垣に竹立てかけたのは 竹立てかけたかったので たてかけた



炙りカルビ 炙りカルビ 炙りカルビ
(あぶりカルビ あぶりカルビ あぶりカルビ)

