

よく噛んで、おいしく食べよう!

## かみかみ百歳体操

【①深呼吸（3回）】

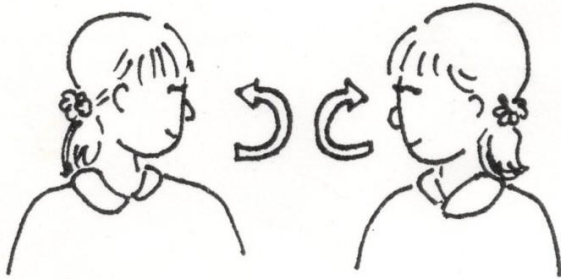


【首のストレッチと肩の運動】

【首のストレッチ（各1回）】

②後ろへ振り返る（左右とも1回ずつ）

右から、1～8まで後ろに振り返り、戻す。  
左も同様。



③首を前に倒す（1回）

1～8まで前へ倒し、戻す。



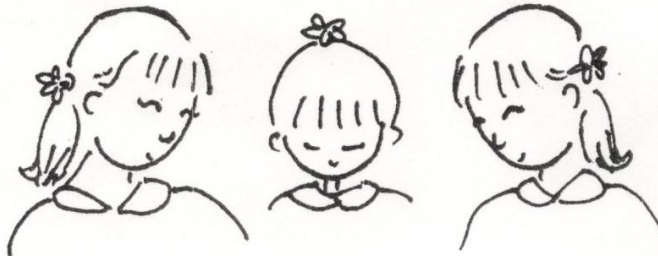
【首と肩のストレッチ】

⑤首を左右に倒す（左右1回ずつ）

右から、1～8まで首を倒して肩を下げる。  
左も同様。

④下向いて首を左右に傾ける（左右1回ずつ）

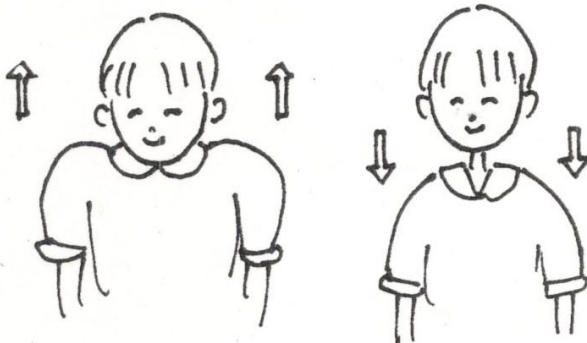
右から、1～8まで下を向いて傾ける。  
左も同様。



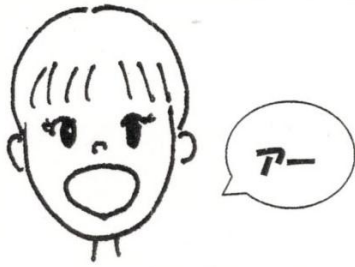
【肩の運動】

⑥両肩を上げて下におろす（2回）

1・2・3・4で肩を上げる。5・6・7・8で戻す。

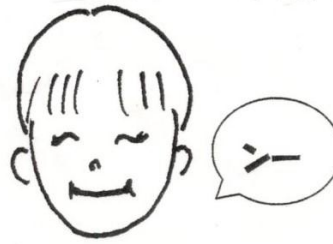


【⑦口の開閉と舌のトレーニング (3回)】



1・2・3・4

「アー」とゆっくり  
大きく口を開ける



5・6・7・8

「アー」と口を閉じる

【⑧口の開閉と頬、首のトレーニング (3回)】



1・2・3・4

噛みながら「イー」  
と口角を左右に広  
げる



5・6・7・8

「アー」と口  
を開ける



2・2・3・4

「エー」と舌  
を前に出す



5・6・7・8

「イー」と噛  
みしめる



3・2・3・4

そのまま「ウー」  
と唇をすぼめる  
5・6・7・8 休み

【舌のトレーニング】

⑨口を大きく開けて舌を動かす体操 (3回)



1・2

口を開  
ける



3・4

舌を  
前へ



5・6

舌を  
上へ



7・8

舌を  
下へ



2・2

右の口角を  
舌で触る



3・4

左の口角を  
舌で触る



5・6

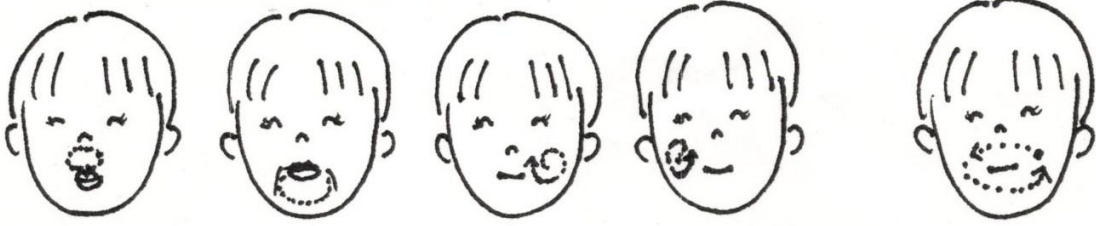
戻す



7・8

休む

⑩口を閉じて舌を動かす体操（3回）



1・2・3・4

5・6・7・8

2・2・3・4

5・6・7・8

3・2・3・4・5・6・7・8

上唇の内側  
を舌先で強  
く押す

下唇の内側  
を舌先で強  
く押す

右をくる  
くる

左をくる  
くる

右から上へいって  
下を通して戻す

頬の内側を舌の先で円を  
かくように動かす

歯ぐきと唇の境目を回す



4・2・3・4・5・6・7・8

5・2

3・4

5・6

7・8

右から下へいって上を  
通って戻す

右頬をぐ  
っと押す

戻す

左頬をぐ  
っと押す

戻す

【⑪口輪筋のトレーニング（3回）】



1・2・3・4

アプププをするよう  
に口を膨らませる



5・6・7・8

息を吸うよう口をす  
ぼめる

【⑫発声運動（5回）】



できるだけ大きな声で

パ、パ、パ、タ、タ、タ、カ、カ、カ、ラ、ラ、ラ

パタカラ、パタカラ、パタカラ 5回繰り返す

【⑬飲み込みの練習（3回）】



1・2 深呼吸するように、ゆっくり息を吸って  
3・4 息を一瞬とめる  
5・6 ゴックン飲み込む  
7・8 ゆっくり息を吐く