

## おうちで介護予防

身体介助やリハビリなど「身体」に関わる専門職ならではの知識や技術を、わかりやすくお伝えします。

柏崎総合医療センター  
リハビリテーション科  
言語聴覚士  
ヒグチ シオリ  
樋口 菜



# 今回のテーマ オーラルフレイルを予防しよう!

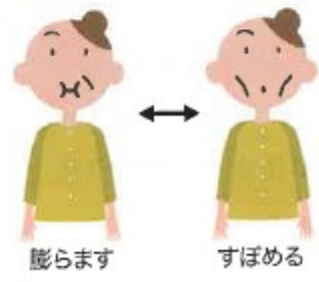
話しづらくなったり、食べづらくなったり、むせたり、こぼしたり…  
このように口や歯の機能が低下することをオーラルフレイルといいます。定期検診などで口の中の衛生状態を保つことや日々のちょっとした“口の体操”で、オーラルフレイルを予防しましょう。

**準備 姿勢を正そう**  
お腹に手をあてて  
ゆっくりと深呼吸(5回程度)  
①鼻から吸って  
②口からゆっくり吐く

**口** 口を大きく開けたり、  
閉じたりする(5セット程度)



**頬** 頬を膨らませたり  
すぼめたりする(5セット程度)



**舌** 上下左右に  
舌を動かす(5セット程度)



ゆっくり、はっきりと「あ・い・う・え・お」と発声するのも効果的!そして、なるべく周囲の人たちと会話をするようにしましょう!