

「東山の歌」の音楽に合わせて
フレイル予防で健康長寿

～脳トレ・口腔体操編～

東山体操

脳を刺激する指体操



指を刺激して認知症予防

口腔体操①



頬と唇の筋肉を鍛えよう

口腔体操②



舌と唇の筋肉を鍛えよう

脳を刺激する指体操

指を刺激すると脳が刺激され 認知症予防にも!

イラストは、左右反転しています。鏡をみるように動かしましょう。

ぜんそう 前奏

1

さか まちな 坂の町並み

しんりよく みち 新緑の道

手さすり

両手を握る

両手をパー

やあらかに

両手を握る

つつ あさもや 包む朝霧

両手をパー

ひがしやま 東山

両手を握る

みねみね 峰々を

両手をパー

えが だ 描き出す

両手を握る

あ くら 明けの空

両手をパー

ゆうきう ひかり しゃじ ひさし 悠久の光 社寺の庇
は かがや 映え 輝き

手首まわし(時計まわり)

とお かど は か 通りの門掃き交わす
いつものほほえみ

手首まわし(反時計回わり)

ひがしやま まち あたし 東山 この町は 私の

親指 人差し指 中指

薬指、小指

.....

親指から一本ずつ立てていく

ふるさと

深呼吸

2

ぎぼし はし 擬宝珠の橋

手を打ちグー

ゆかた ふたり 浴衣の二人

手を打ちチョキ

ゆうひ 夕陽

手を打ちパー

かおも うつ 川面に映る

手を打ちグー

ひがしやま
東山



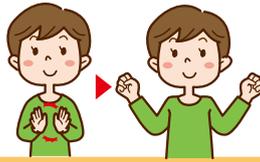
手を打ちチョキ

さんし すいめい
山紫水明



手を打ちパー

かぜさき
風講う



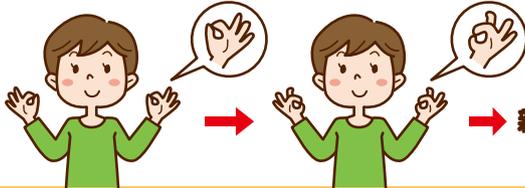
手を打ちグー

う みず
打ち水



ハイポーズ!

かも なが そ つづ まち な かいどう ひび かね ね ひがしやま まち
鴨の流れに 治うように続く町並み いにしへの街道 いずこから響く鐘の音 東山この町は



→ 親指と薬指 → 親指と小指 → 繰り返し

親指と人差し指 → 親指と中指 → 親指と薬指 → 親指と小指 → 親指と薬指...と順番に指先タッチ

みんなのふるさと



深呼吸

かんそう
間奏



手をブラブラ

3

いしだたみ あか あで ゆ
石畳 ならぶXトリ 豊色やかに 揺れるかんざし



親指

親指クルクル~

ひがしやま みごし こえ ね ある のきさき
東山 神楽の声 練り歩く 軒先



人差し指

人差し指クルクル~

いらか まち な るじ じどう ほほえみ
瓦の町並み 路地のお地蔵 ほほえみ



中指

中指クルクル~

えださき よ そ なが
ヤナギの枝先に 寄り添い流れるせせらぎ



薬指

薬指クルクル~

ひがしやま まち こころ
東山 この町は 心のふるさと



小指

小指クルクル~

ひがしやま まち
東山 この町は



右手首伸ばし

みんなのふるさと



左手首伸ばし

回腔体操①

顔周りの筋肉をほぐしましょう
 頬と唇の筋肉を鍛えることで食べこぼし予防に!

イラストは、左右反転しています。鏡をみるように動かしましょう。

1 さか まちな しんりよく みち
坂の町並み新緑の道



右

首を右にたおす

やあらかに つつ あさもや
包む朝靄



左

首を左にたおす

ひがしやま みねみね
東山 峰々を



右

首を右にたおす

えが だ あけ くら
描き出す明けの空



左

首を左にたおす

ゆうきゅう ひかり
悠久の光



右

右に首をまわす

しゃじ ひさし は かがや
社寺の庇 映え 輝き



左

左に首をまわす

とぎ かの は
通りの門掃き



右

右に首をまわす

か あす いつものほほえみ



左

左に首をまわす

ひがしやま
東山



パ

「パ・パ・パ・パ・パ」

この町は



タ

「タ・タ・タ・タ・タ」

あたし
私の



カ

「カ・カ・カ・カ・カ」

ふるさと

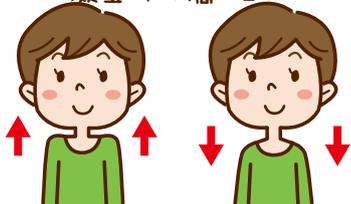


ラ

「ラ・ラ・ラ・ラ・ラ」

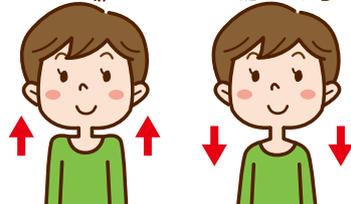
2

ぎ ぼ し はし ゆかた ふたり
擬宝珠の橋 浴衣の二人



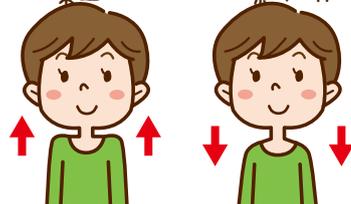
肩をあげて おろす

ゆうひ かつも うつ
夕陽 川面に映る



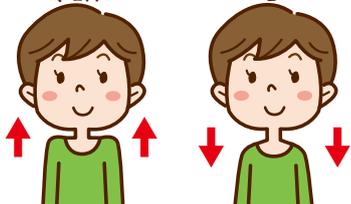
肩をあげて おろす

ひがしやま さんし すいめい
東山 山紫水明



肩をあげて おろす

かぜさそ う みず
風誘う 打ち水



肩をあげて おろす

かも なが そ つづ まちな
鴨の流れに 治うように続く町並み



肩まわし(内) 肩まわし(外)

かいどう ひび かね
いこしえの街道 いずこから響く鐘の音



肩まわし(内) 肩まわし(外)

ひがしやま 東山

パ
 「パ・パ・パ・パ・パ」

この町は

タ
 「タ・タ・タ・タ・タ」

みんなの

カ
 「カ・カ・カ・カ・カ」

ふるさと

ラ
 「ラ・ラ・ラ・ラ・ラ」

3 いしだたみ 石畳 ならぶYトリ

両頬をふくらます

あで 豊色 やかに 揺れるかんざし

両頬をへこませます

ひがしやま 東山 みこし 神輿の 声

両頬をふくらます

ね ある 練り歩く のきさき 軒先

両頬をへこませます

いらか まちな 瓦の町並み

右頬をふくらます

ろじ 路地のお地蔵 じどう ぼほえみ

左頬をふくらます

えださき ヤナギの枝先に

右頬をふくらます

よも 寄り添いなが なが 流れるせせらぎ

左頬をふくらます

ひがしやま 東山 まち この町は

上唇
上唇をふくらます

こころ 心のふるさと

下唇
下唇をふくらます

ひがしやま 東山 まち この町は

上唇
上唇をふくらます

みんなのふるさと

下唇
下唇をふくらます

パタカラ体操のポイントと交効果

パ

しっかりと唇を閉じてから、大きく口を開けて



口を閉じる力を鍛える

タ

上あごに舌先をつけるように



舌全体の筋肉を鍛える

カ

舌をのどの奥の方へ



舌後方の筋肉を鍛える

ラ

舌をまるめるように



舌全体の筋肉を鍛える

～発音, 咀嚼, 嚥下機能低下予防に効果的～

口腔体操②

舌と唇の筋肉を鍛え、唾液分泌を促すことで
発音・飲み込みをスムーズに!

イラストは、左右反転しています。鏡をみるように動かしましょう。

唾液腺
の位置

舌下腺

顎下腺

耳下腺



1

さか まち な しんりよく みち
坂の町並み 新緑の道
やあらかに 包む朝靄
ひがしやま みあみね
東山 山々々々
えがだ あ そら
描き出す 明けの空



<耳下腺マッサージ>

- ・両手の指(親指を除く4本の指)を頬にあてる
- ・後ろから前へ円を描くようにゆっくりとまわす

ゆうきゅう ひかり しんじ ひさし
悠久の光 社寺の庭
は かがや
映え 輝き
とお かど は か
通りの門掃き 交あす
いつものほほえみ



<顎下腺マッサージ>

- ・下あごの骨の内側の部分に親指をあてる
- ・耳の下から下あごの先まで、4箇所くらいに分けて、順にゆっくりと押していく

ひがしやま まち
東山 この町は
あたし
私のふるさと



<舌下腺マッサージ>

- ・下あご中央の真下から、親指で舌を押しあげるような感じで、ゆっくりと押してマッサージする

2

ぎぼし はし ゆかた ふたり
擬宝珠の橋 浴衣の二人



舌を右に出す

ゆうひ かあも うつ
夕陽 川面に映る



舌を左に出す

ひがしやまさんし すいめい
東山 山紫水明



舌を右に出す

かぜさそ う みず
風誘う打ち水



舌を左に出す

かも なが
鴨の流れに



舌を上に出す

そ つづ まちな
浴うように続く町並み



舌を下に出す

かいどう
いにしへの街道



舌を上に出す

ひび かね ね
いずこから響く鐘の音



舌を下に出す

ひがしやま
東山

パ

「パ・パ・パ・パ・パ」

まち
この町は

タ

「タ・タ・タ・タ・タ」

みんなの

カ

「カ・カ・カ・カ・カ」

ふるさと

ラ

「ラ・ラ・ラ・ラ・ラ」

3

いしだみ ながみ
石畳 ならび

右まわし

唇を舌でなぞる
(右まわし)

あで せき
艶色やかに

ゆ 揺れるかんざし

左まわし

唇を舌でなぞる
(左まわし)

ひがしやま みこし こえ
東山 神樂の声

右まわし

唇を舌でなぞる
(右まわし)

ね ある のまさき
練り歩く 車干先

左まわし

唇を舌でなぞる
(左まわし)

いらか
瓦の

う

「うー」

まち な
町並み

い

「いー」

るじ じどう
路地のお地蔵

う

「うー」

ほほえみ

い

「いー」

ヤナギの

う

「うー」

えだき
枝先に

い

「いー」

よ そ なが
寄り流れれる

う

「うー」

せせらぎ

い

「いー」

ひがしやま
東山

パ

「パ・パ・パ・パ・パ」

まち
この町は

タ

「タ・タ・タ・タ・タ」

こころ
心の

カ

「カ・カ・カ・カ・カ」

ふるさと

ラ

「ラ・ラ・ラ・ラ・ラ」

ひがしやま
東山

深呼吸

まち
この町は

右手で胸タッチ

みんなの

両手クロスで胸タッチ

ふるさと

両手開き

オーラルフレイルって？

「オーラルフレイル」は、「噛みにくい」や「話しにくい」など、様々なお口の機能の衰えを指します。食べられる食品の減少や偏り、食欲の低下などを引き起こしたり、話しにくくなることで人との会話や笑うことが減り、社会参加や人との交流の減少を招きます。日頃から、口腔体操に取り組み、「オーラルフレイル」を予防することで健康寿命の延伸につなげましょう。

オーラルフレイルのサインかも…

健康・元気



むせる
食べこぼす



食欲がない
少ししか
食べられない



やわらかいもの
ばかり食べる

オーラルフレイル 病 気



口のまわりの“ささいな衰え”が積み重なると…



滑舌が悪い
舌が回らない



お口が渇く
口臭が気になる



自分の歯がない
あこの力が弱い

参考：「オーラルフレイル Q&A」 著者 平野浩彦，飯島勝矢，渡邊裕

「オーラルフレイル」の予防や改善のために
東山体操 ～脳トレ・口腔体操編～ を活用しましょう！

東山の歌

作詞・作曲 鷺頭雅浩
編曲 西野桂子

- | | | |
|---|--|---|
| <p>1 坂の町並み 新緑の道 やわらかに包む朝靄
東山 峰々を 描き出す 明けの空
悠久の光 社寺の庇 映え 輝き
通りの門掃き 交わす いつものほほえみ
東山 この町は 私のふるさと</p> | <p>2 擬宝珠の橋 浴衣の二人 夕陽 川面に映る
東山 山紫水明 風誘う 打ち水
鴨の流れに 治うように続く町並み
いにしへの街道 いすこから響く鐘の音
東山 この町は みんなのふるさと</p> | <p>3 石畳 ならぶ灯り 艶やかに揺れるかんざし
東山 神輿の声 練り歩く 軒先
瓦の町並み 路地のお地蔵 ほほえみ
ヤナギの枝先に 寄り添い流れるせせらぎ
東山 この町は 心のふるさと
東山 この町は みんなのふるさと</p> |
|---|--|---|