

体操のねらい

お口の健康と体の健康は、相互に密接に関係し合っています。お口のフレイル(機能の虚弱)を歳のせいだとあきらめてしまえば、全身のフレイルを招き、介護が必要となってしまう可能性が増加します。

この北区健康体操「Happy☆キタエちゃん体操 口腔編」は、お口や顔、首まわりの筋肉、さらには、表情や呼吸にたずさわる筋肉の体操をいくつも組み合わせて作成しました。この体操を無理せず続けていただくことにより、「おいしく食べる機能」や「楽しく会話する機能」等お口に関わる機能を維持、増進することが期待できます。

毎日の生活の中で、「しっかり噛んだり、たくさん会話したりする」ことを意識するだけでなく、この体操も併せて行うことで、オーラルフレイルを予防し、全身の機能を維持して、健康寿命を延ばしましょう。



「Happy☆キタエ隊」が地域に出向きます！

「Happy☆キタエ隊」は、「Happy☆キタエちゃん体操」を地域で啓発している北区健康づくりサポーターです！

北区内の地域に出向いて体操等を実施します。体操の教室等の御希望がある方は、お顔見知りの「Happy☆キタエ隊」の隊員もしくは、北区役所保健福祉センター健康長寿推進課健康長寿推進担当(電話：075-432-1438)までお問い合わせください。



「Happy☆キタエちゃん体操 口腔編」動画の利用及び貸出方法(費用無料)

- (1) 北区役所のホームページから動画をご覧いただけます。
リンク先URL: <https://youtu.be/retl35yqbm4>
- (2) DVDとナレーション入りの音楽CDを貸出します。(貸出期間は概ね1か月)
 - ①対象者: 北区に在住の方
 - ②方法: 北区役所保健福祉センター健康長寿推進課健康長寿推進担当窓口にて貸出(郵送はしていません。)



北区健康体操 Happy☆キタエちゃん体操

「京都市北歯科医師会」
×
「北区役所」コラボ企画

口腔編



今度はお口の
体操だよ！

歯と口の健康は、健康寿命に大きく影響します。歯と口の健康の維持は「食べること」や「話すこと」といった生活の基本を支えています。

北区健康体操「Happy☆キタエちゃん体操(初級編・中級編・上級編)」に加えて、この「口腔編」を行うことで、フレイル(全身の虚弱)と、その前段階であるオーラルフレイル(お口の機能の虚弱)を併せて予防し、しっかり噛んで食べ、健康な毎日をおくりましょう。

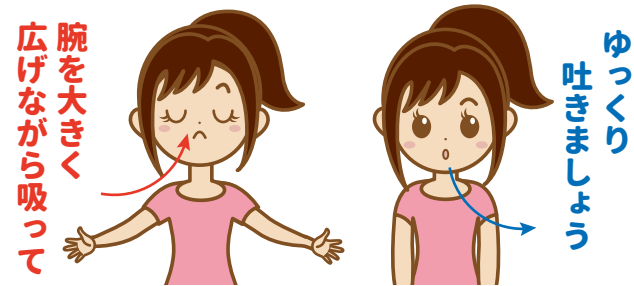
「健康長寿のまち・北区」
応援キャラクター キタエちゃん

体操を行う時の注意点

- ・恥ずかしがらずに一つ一つの動作を「大きく」、「しっかり」動かしましょう。
- ・発声は唇や舌などのお口の筋肉をしっかり使い、はっきりと発音するように心がけましょう。
- ・痛みのある時は無理のない範囲で行ってください。
- ・できるだけ毎日続けましょう。

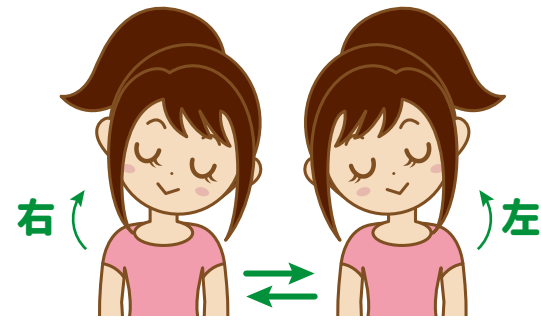


1 深呼吸 × 2回



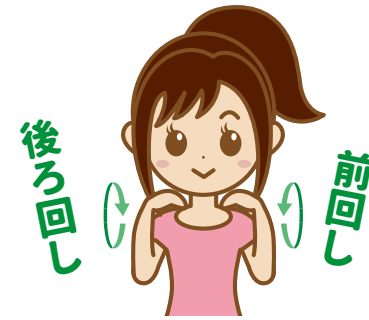
腕を大きく広げながら鼻から吸って(4秒)
ゆっくり吐きましょう(4秒)。

2 首のストレッチ × 2回



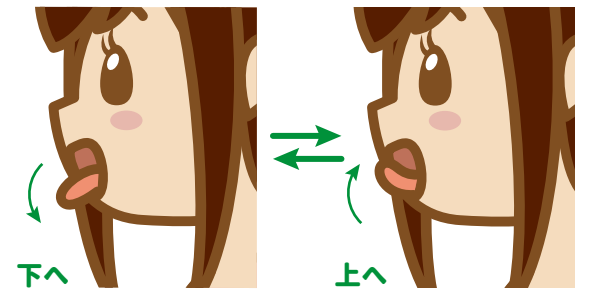
右に倒しましょう(4秒)。左に倒しましょう(4秒)。

3 肩回し × 2回



後ろへ回しましょう。前へ回しましょう。

4 舌の体操① 下へ上へ × 2回



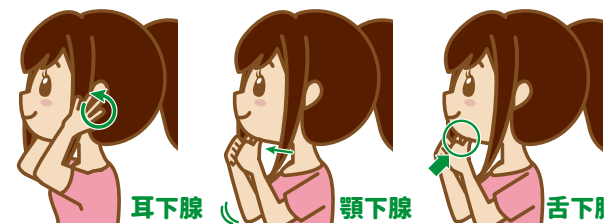
舌で下顎の先を触るつもりで伸ばしましょう。
舌で鼻の頭を触るつもりで伸ばしましょう。

5 舌の体操② 回転 × 2回



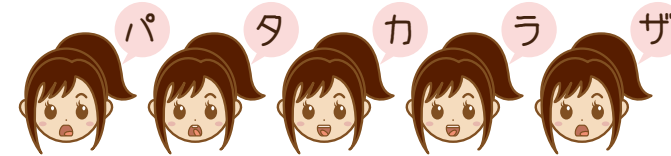
唇と歯の間で舌を回しましょう。

6 唾液腺マッサージ × 2回



耳の前にてのひらをあて、回すように動かしましょう(耳下腺)。
親指で顎の下を後ろから前に押していきましょう(顎下腺)。
顎先の裏を押しましょう(舌下腺)。

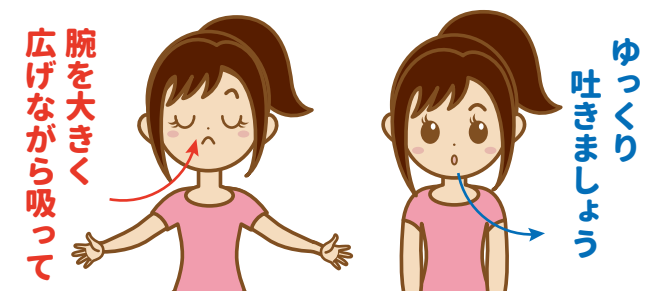
7 パタカラザの発声 × 2回



パタカラザの発声を三々七拍子の
リズムにのせて行いましょう。

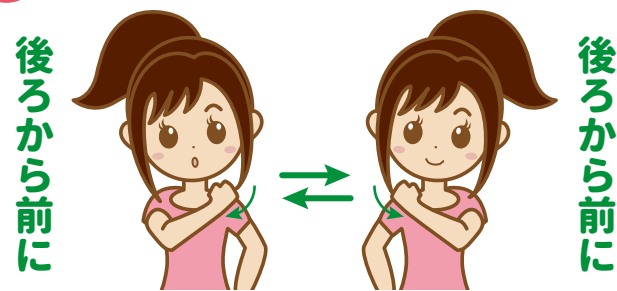
- ・「パパパ パパパ パパパパパパ」
- ・「タタタ タタタ タタタタタタ」
- ・「カカカ カカカ カカカカカカ」
- ・「ラララ ラララ ザザザザザザ」

8 深呼吸(1と同じです) × 2回



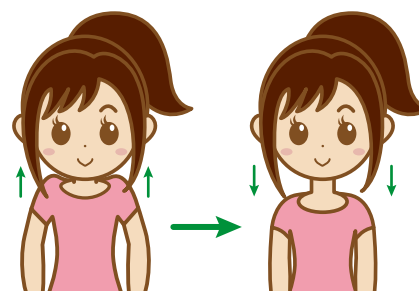
腕を大きく広げながら鼻から吸って(4秒)
ゆっくり吐きましょう(4秒)。

9 首のマッサージ × 2回



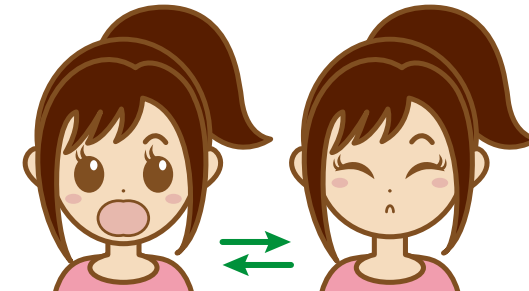
首の付け根から鎖骨まで後ろから前にゆっくりと
マッサージしましょう。

10 肩の上げ下げ × 2回



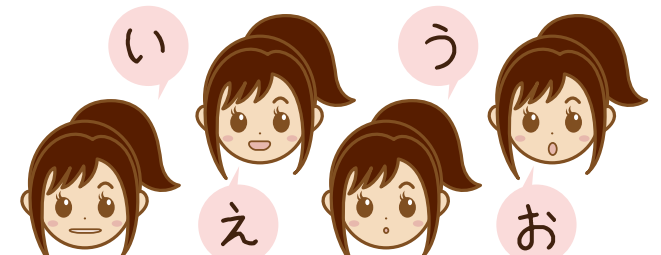
ゆっくりと上げましょう。脱力しましょう。

11 顔の体操 × 2回



口と目を大きく開けましょう。
口と目を強く閉じましょう。

12 「い・え・う・お」で お口の体操 × 2回



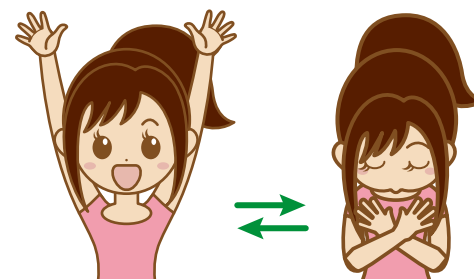
できるだけ口を大きく動かしましょう。

13 頬の体操 × 2回



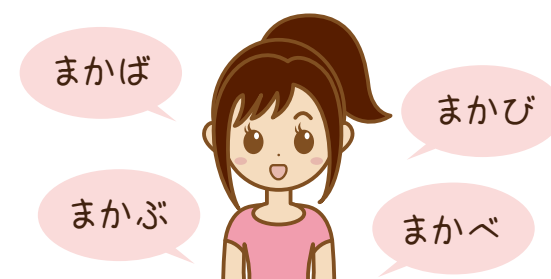
空気がもれないように頬を大きく膨らませま
しょう(4秒)。元に戻しましょう(4秒)。

14 楽しく笑います × 2回



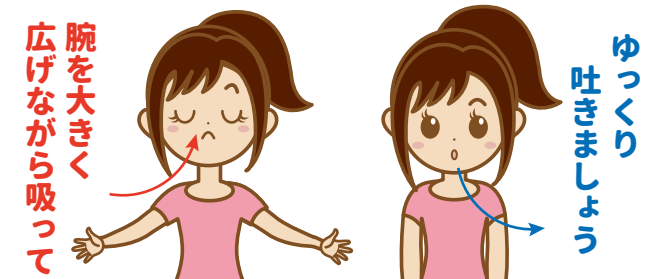
「わはははは」 「うふふふ」
「いひひひひ」 「えへへおほほ」

15 早口言葉 × 2回



意味のない言葉を発声すると効果的です。
どんな言葉でもいいので発声しましょう。

16 深呼吸(1と同じです) × 2回



腕を大きく広げながら鼻から吸って(4秒)
ゆっくり吐きましょう(4秒)。