



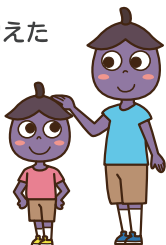
お口の体操に笑いをプラス☆

山科わっはっは体操

年齢を重ねると、こんな症状が出てきます…

- ☐ 食べづらい、噛みづらい食べ物が増えた
- ☐ 食事中に食べこぼすことがある
- ☐ お茶や汁物などでむせやすい
- ☐ 舌が動きづらい
- ☐ 口が乾燥する

お子さんの
お口の機能
向上にも！



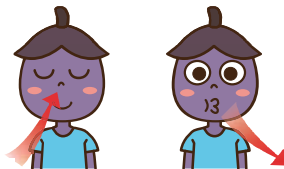
いつまでもおいしく食事をし、毎日いきいきと過ごすためには、お口の機能が低下する前の予防が大切です！

健康で健口な、笑いの溢れる明るい山科区を目指して、一緒に取り組みましょう！

体操を始める
前と、後に…

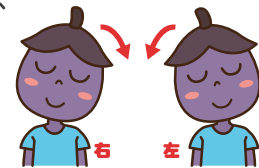
1 深呼吸

鼻からゆっくり息を吸って、
口をすぼめて息を吐く



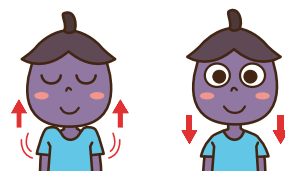
2 首の準備体操

首を左右に傾ける



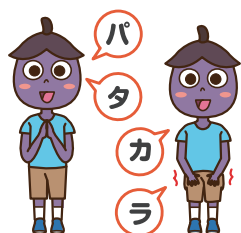
3 肩の準備体操

両肩を大きく上げ、
ストンと肩を落とす



その
1

パ・タ・カ・ラ競争



ゆっくり
×
10セット

はやく
×
10セット

上級編



競争
×
10
セット

ワッハッハッ…

「パ・タ」で2回手を叩き、「カ・ラ」で2回両手で膝を叩く
「パ・タ・カ・ラ」を繰り返して発声する

- ・「パ・タ・カ・ラ」×10セットを、ゆっくり言ってみる
- ・「パ・タ・カ・ラ」×10セットを、はやく言ってみる

上級編

「パ・タ・カ・ラ」×10セットをどれだけはやく
言えるか、まわりの人と競争してみましょう！
言い終わった人は、「ワッハッハッハッ…」と笑う

その
2

肩を回して 早口言葉

認知症の
予防にも



赤パジャマ
青パジャマ
黄パジャマ

×5セット

Point!

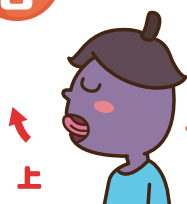
両肩を後回しに変えたり、早口言葉を変えたりしても、面白いよ！

- ・両肩を前回しする
- ・肩を回しながら、早口言葉を言う
「赤パジャマ・青パジャマ・黄パジャマ」

その
3

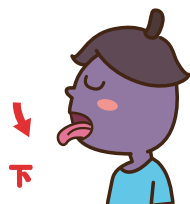
舌先 3・3・7 拍子

Point! 慣れてきたら、スピードをはやくしてやってみよう！



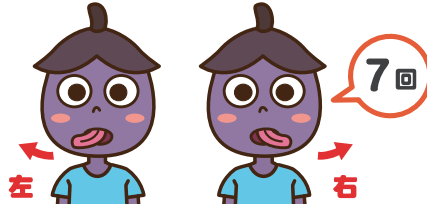
「1・2・3」

- ・リズムに合わせて、上唇を舌先でタッチする



「1・2・3」

- ・リズムに合わせて、舌先を下に出す



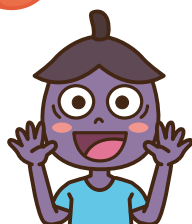
「1・2・3・4・5・6・7」

- ・リズムに合わせて、左右の口角を順に舌先でタッチする

×2
セット

その
4

ハヒホで笑ってストレッチ

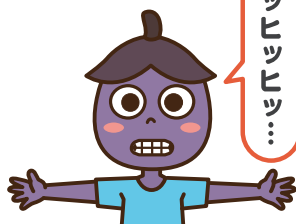


ワッハッハッ...

×3
セット

- ・手を顔の横で広げる
- ・目と口を大きく開ける
- ・大きな声で...

「ワッハッハッハッハッ...」



イッヒッヒッ...

×3
セット

- ・手を大きく横に広げる
- ・口を横に大きく広げる
- ・大きな声で...

「イッヒッヒッヒッヒッ...」



オッホッホッ...

×3
セット

- ・両手を真上に上げる
- ・口を縦に大きく広げる
- ・大きな声で...

「オッホッホッホッホッホ...」

その
5

動物顔まね



10秒



ライオンに
なりきりましょう！



- ・目を大きく開ける
- ・口を大きく開ける
- ・この表情で10秒キープする
- ・その後、にっこり笑顔を作る

上級編

目と口を大きく開け、
「ガオーー」と言う



10秒



タコに
なりきりましょう！



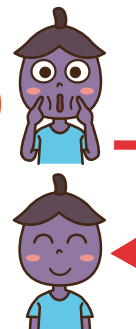
- ・目を大きく開ける
- ・口をすぼめる
- ・この表情で10秒キープする
- ・その後、にっこり笑顔を作る

上級編

目を大きく開け、口をすぼ
めて、「キューー」と言う



10秒



フグに
なりきりましょう！



- ・目を大きく開ける
- ・口を大きく膨らませる
- ・この表情で10秒キープする
- ・両手で頬の空気を潰す
- ・その後、にっこり笑顔を作る

年齢を重ねると、食べこぼす、飲み込みにくい、むせる、話がしにくいなどお口の機能(はたらき)が弱ってきます。この些細な衰えを「オーラルフレイル」といいます。

放っておくと、食事が十分にとれなかったり、会話や笑うことが減ったりし、栄養不足や身体機能の低下、さらには閉じこもり、認知機能の低下などにつながります。

「山科わっはっは体操」は、オーラルフレイル予防やお子さんのお口の機能向上のため、笑いをプラスしたお口の体操です。

日々楽しみながらお口の健康に取り組みましょう。

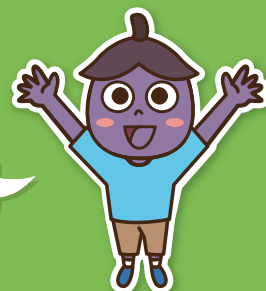
いつまでも元気によく活動し、よく笑い、
なんでもしっかりと噛んで食べることができ
ることは、健康寿命の延伸につながります。

みんなで
山科わっはっは体操の
輪を広げよう！

YouTubeで動画配信中



山科区役所ホームページから
「きょうと動画情報館」へ



京都市
CITY OF KYOTO



健康長寿のまち・京都



体操創作：田久 朋寛（大道芸人たつきゅうさん）、山科区役所保健福祉センター 健康長寿推進課
発行年月：令和6年2月
発行：山科区役所保健福祉センター 健康長寿推進課 京都市印刷物第 054868 号