

済生会中津病院 理学療法士

梅田東フランチからの お知らせ Vol.2



口腔機能の低下を予防する体操 出典：健康ひょうご21県民運動



くちびるを
破裂させるように



上下の唇

機能低下

吸う・飲むのが
難しくなる

「パ」は、唇をしっかり
と閉めて発音します。唇
を開け閉めする力を強
くします。



舌の先を
歯切れよく



舌の先

機能低下

食べ物を
押しつぶせなくなる

「タ」は舌を上あごに
しっかりとくっつけるこ
とで発音します。舌の先
の力を強くします。



舌の奥をのどに
押し付けるように



舌の奥

機能低下

飲み込みが
難しくなる

「カ」はのどの奥に力
を入れて、のどを閉め
ることで発音します。舌
の奥の力を強くします。



舌の先を
クルクルまわして



舌を反らせる

機能低下

食べ物を
丸められなくなる

「ラ」は舌をまるめ、
舌先を上の前歯の裏
につけて発音します。
舌を巻く力を強くします。

パ タ カ ラ 体 操

「パパパパ」「タタタタ」「カカカカ」「ララララ」

食前に3回繰り返しましょう！！

済生会中津病院 理学療法士 岡田和也
梅田東フランチ 社会福祉士 笠藤晋也
TEL:06-6372-0804

自宅で運動①②③

参考：大阪府理学療法士会

膝伸ばし

1



運動頻度

- ・10回1セットで行いましょう
- ・1日3から4セット行いましょう
- ・1週間に2、3日は行いましょう

注意事項

- ・痛みが出るようであれば控えましょう
- ・運動中は息を止めずに行いましょう
- ・水分補給はこまめに行いましょう
- ・無理に運動は行わないようにしましょう

椅子に座って片方の膝をゆっくり伸ばし、そのまま3秒止めてゆっくり下ろします。

スクワット

2



正面を見ながらお尻を突き出すように膝を曲げます。前に倒れそうであれば前につかまる物を用意しましょう

つま先立ち

3



なるべく膝を伸ばしたままかかとを上げ背伸びをします。前に倒れそうであれば前につかまるものを用意しましょう

