

# ハロー歯口体操 ～動きのポイント～



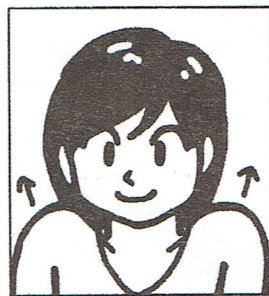
## 1. 深呼吸(3回)

呼吸をゆっくり深く行い、リラックスします。食事と呼吸の関係は、とても大切です。まずは呼吸調整からはじめましょう。息を細く長く吐くことで、気管を広げる練習になり、咳をするときに効果があります。



## 2. 体を左右に倒す(2回)

わき腹の筋肉を伸ばして、消化器官の働きを促進します。背骨に刺激を加え、中枢神経の働きを高めます。(目は開けて行いましょう。)



## 3. 肩を上げてみましょう(2回)

肩や首には、多くの神経・血管が通っています。肩の筋肉を上げることでコリをほぐしましょう。



## 4. 首を左右に倒します(2回) 横を向きます。(左右1回)

無理な動きや、痛みが無いように静かに行ってください。戻す動きもゆっくりと行ってください。



## 5. 下を向きます(2回)

くびの後ろの筋肉をゆっくり伸ばすようにします。下を向くことで飲み込みの筋肉を刺激することが出来ます。



6. ゆっくりまわしてみましよう(左右1回)

くびの筋肉を伸ばして、動きを滑らかにし、血行を良くします。



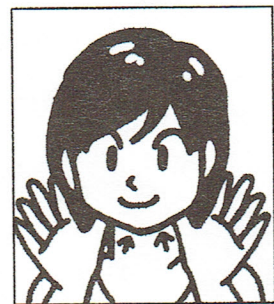
7. 頬のマッサージです(4回)

食べ物を噛む・つばが良く出る・表情が良くなるといったことにつながります。



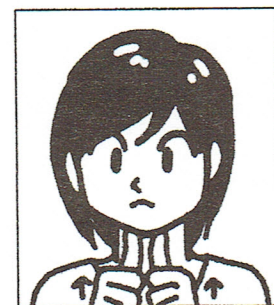
8. 上くちびるをつまみましよう(2回)・下くちびるです(2回)

くちびるの動きを良くします。食べ物をこぼさず食べましよう。



9. あごの下を押しましよう(8回)

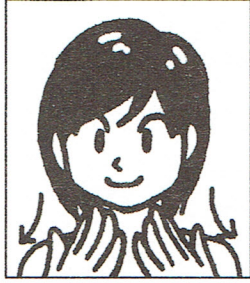
飲み込むときの筋肉をストレッチします。ここをやわらかくすることで、つばが出やすくなります。あごの下が固い人は、飲み込みの動きが弱くなっているかもしれません。あせらずに少しずつ無理のないように行ってください。



10. 下あごの真ん中を押し上げましよう(4回)

下あごの真ん中を押すことで、口の中でべろがぐーっと持ち上がります。飲み込みに使う筋肉がストレッチでき、つばが出やすくなります。(嘔吐しやすい人は、強く、何回も行うと、刺激が強い場合がありますので気をつけてください。)





11. 首筋を撫で下ろしましょう(2回)

ここまでの体操で、顔にたまっていた老廃物が出やすくなっています。後半の、“顔の体操”で動きを良くする為に、リンパマッサージをしましょう。



12. 口を大きく開けましょう(2回)

口を開け閉めすることで、とても多くの筋肉を大きく動かすことができます。さらさら唾液が出やすくなる・脳への刺激が増えるといったことにつながります。(あごが外れやすい人は気をつけてください。)



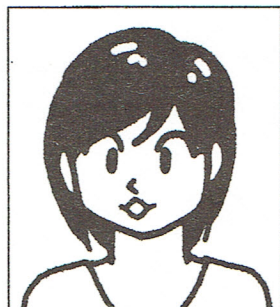
13. 頬を膨らませましょう(2回)

息がもれないように、しっかり口を閉じるので、くちびるに力がつきます。息を閉じ込めるためにのどの奥が閉まります。のどに力がきます。ふくらました頬は、よく伸ばされてストレッチができます。(鼻がつまっている人は、苦しくないように気をつけてください。)



14. へこませましょう(2回)

くちびるを閉じて、息を吸うと頬がへこみます。この吸う力は飲み込むときに役立ちます。(鼻がつまっている人は、苦しくないように気をつけてください。)



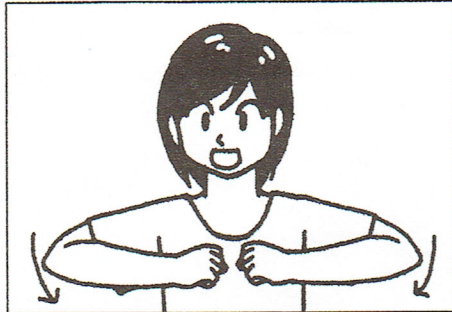
15. ま行(2回)

くちびるの細かい動きが行えます



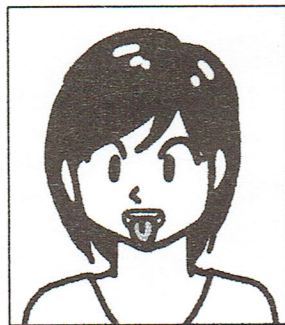
#### 16. ら行(2回)

べろの先が上あごにしっかりとつく動きが行えます。食べ物を細かく嚙んだり、それを飲み込んだりする動きにつながります。



#### 17. は行(2回)

元気良く声を出すことで、むせたときに吐き出す力がつきます。こぶしを握ってわきの下をあげたり閉じたりすることで上半身の筋肉をほぐし、血行を促します。



#### 18. べろを出し入れします(4回)

べろを伸ばすときに、べろの先がとがる様になると力がついてきます。のどの奥のストレッチが出来ます。



#### 19. くちびるの角をなめましょう(左右1回)

べろが横に伸びます。ゆっくり行うことで、力がついてきます。



#### 20. べろを上、下(各1回)

べろの先をとがらせて行います。上くちびるに届きにくい人は、毎日少しずつ出来る範囲で行いま





21. くちびるをなめ回しましょう(2回)

上下・左右のどこかにやりにくい部分がありましたか？

べろの滑らかな動きにつながります。



22. くちびるの裏側を押すように回しましょう(左右1回)

べろが強くてくちびるの力が弱いと、べろが口から出てしまいます。べろとくちびるの両方のバランスをとりつつ力をつけることができます。



23. べろで頬の裏を押してみましょう(左右1回)

くちびるを閉じて行います。

べろの力や頬の押し返す力は、食べ物を良く噛んで、まとめるための動きにつながります。



24. つばをゆっくりごっくんと飲み込んでみましょう(2回)

たくさんべろを動かすとつばがどんどん出てきます。意識的にしっかりと飲み込みの練習を行いましょう。



25. 深呼吸(2回)

呼吸をゆっくり深く行い、リラックスします。お疲れ様でした。おいしく、たのしく、お食事を召し上がってください。