

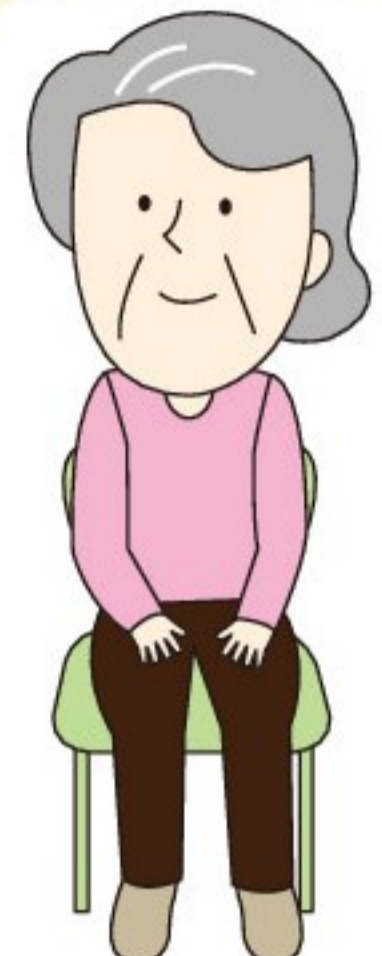
お口をきたえて、元気に長生き!! 健康アップ術

けんこうたいそう
健口体操

ポイント

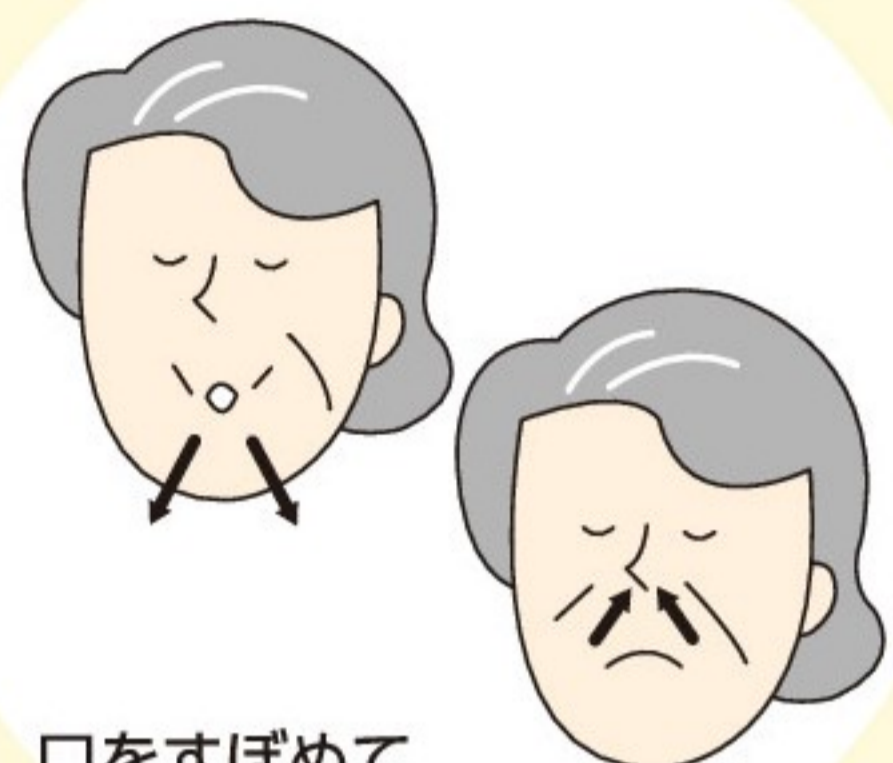
楽しくおいしく食べるための準備体操です。だ液がよく出て、飲み込みがスムーズになります。お食事前に無理のない範囲でそれぞれ3~5回程度行いましょう。

1 姿勢を整えましょう



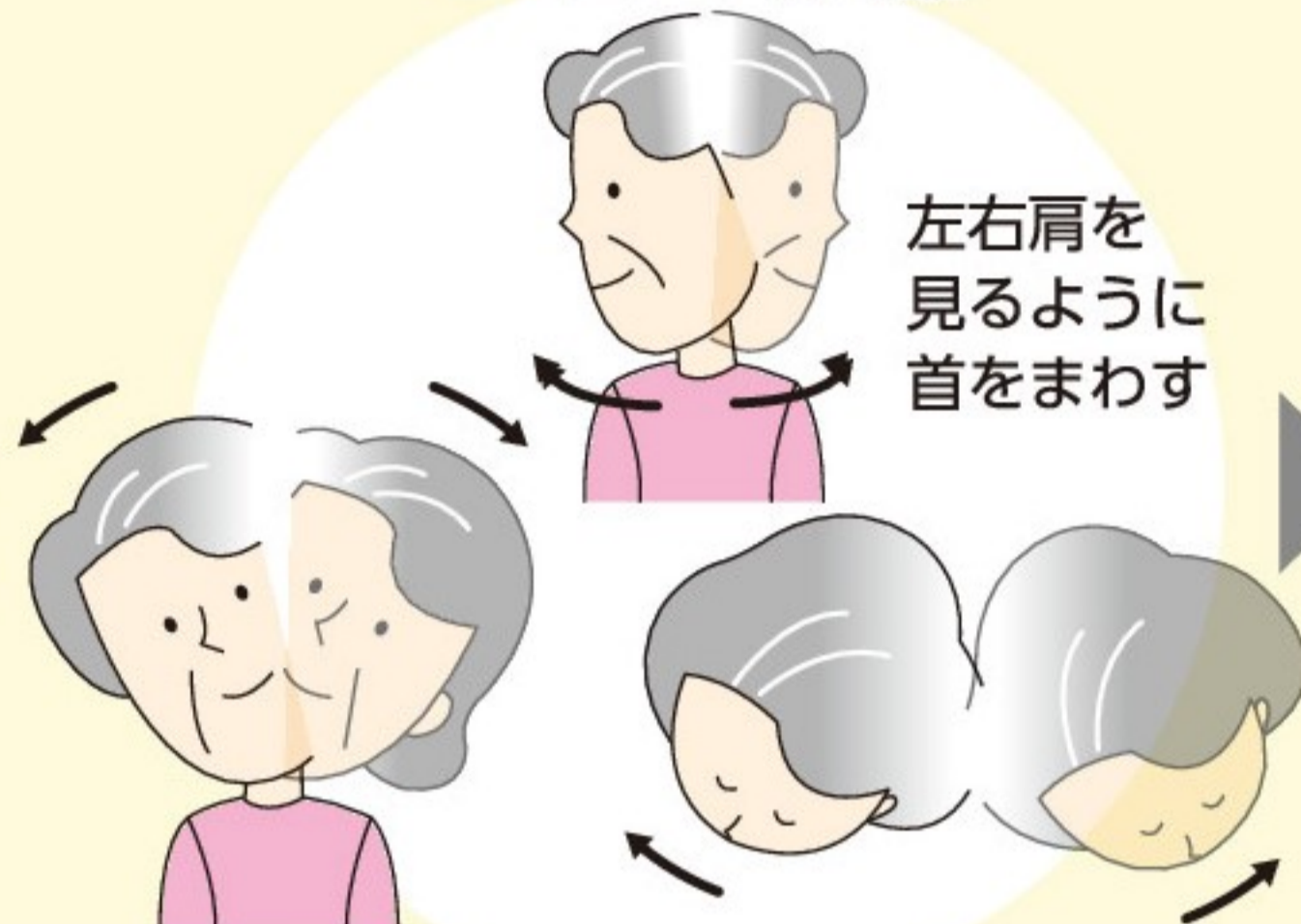
リラックスして椅子に腰掛ける

2 深呼吸



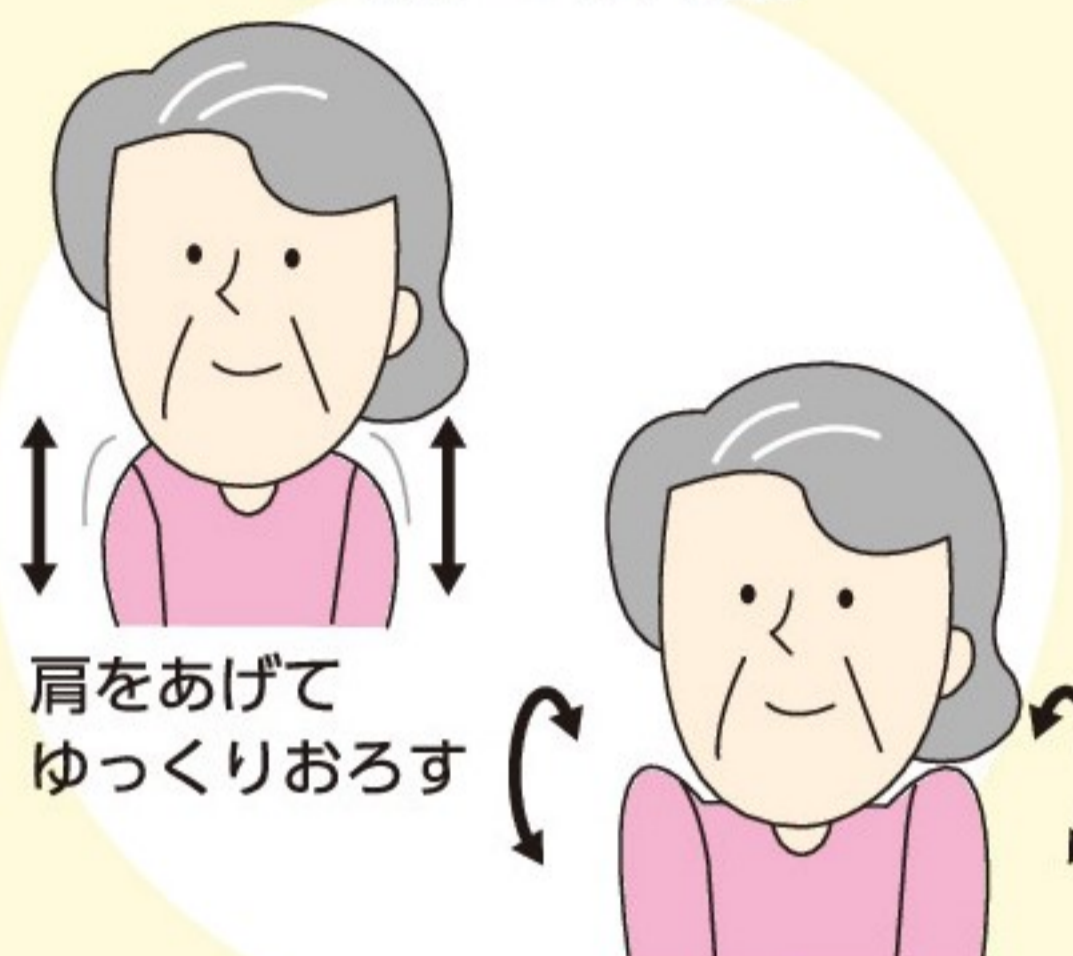
口をすぼめて吐き出し、鼻からゆっくり吸う

3 首の体操



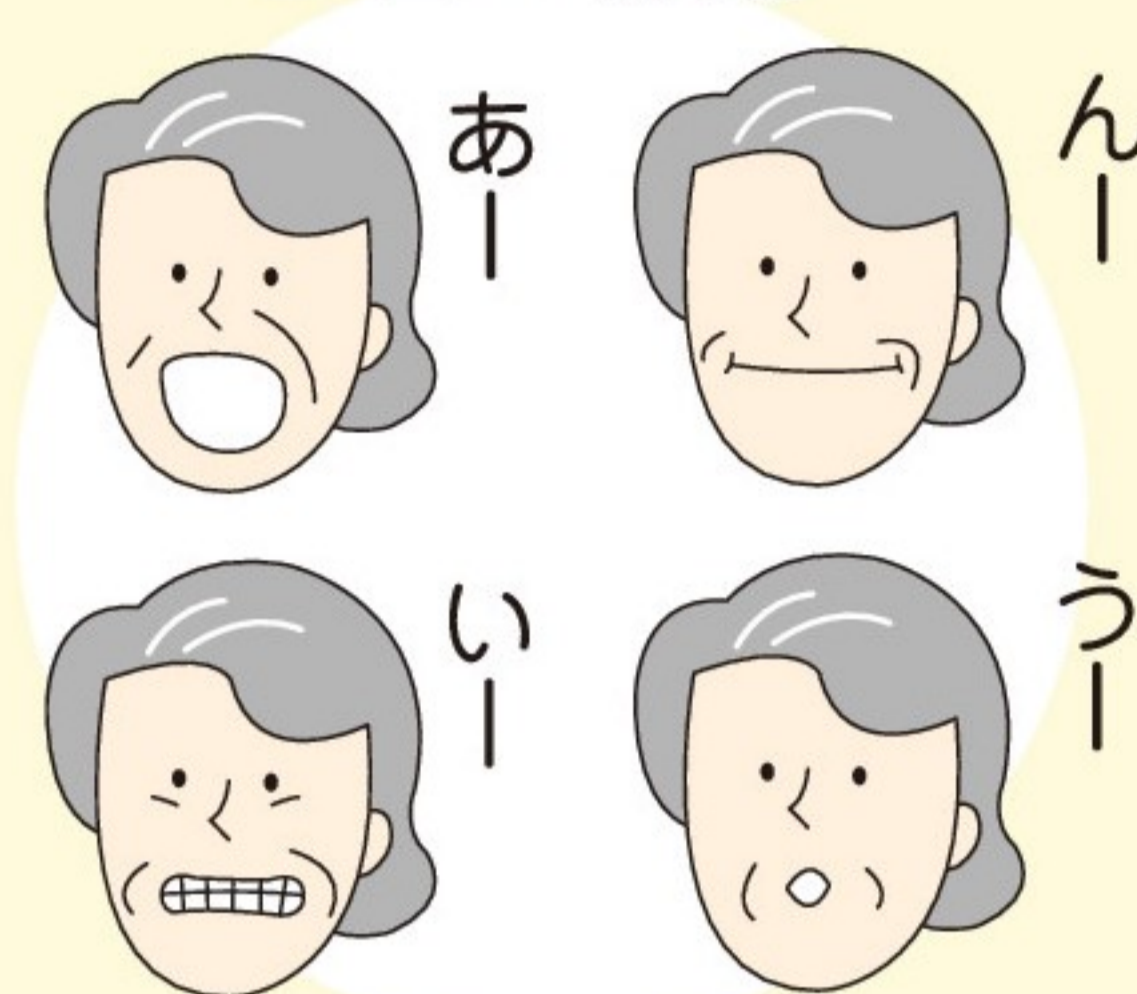
左右肩を見るように首をまわす
頭を左右に倒す
下首を前に倒し、左右に振る

4 肩の体操

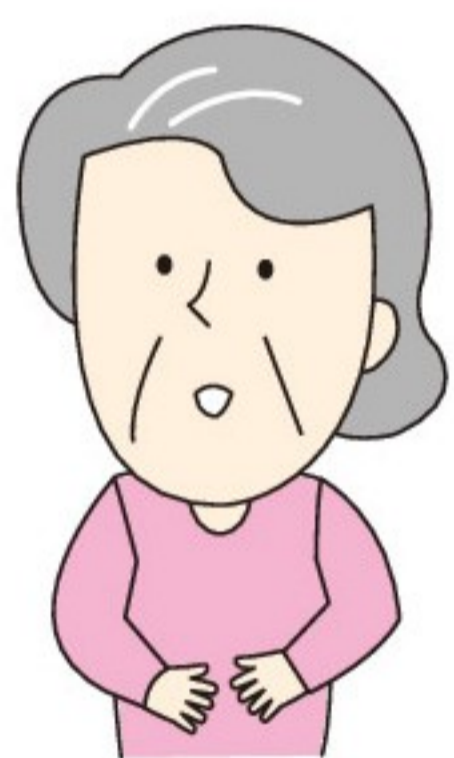


肩をあげてゆっくりおろす
肩をまわす

5 口の体操



9 咳ばらい



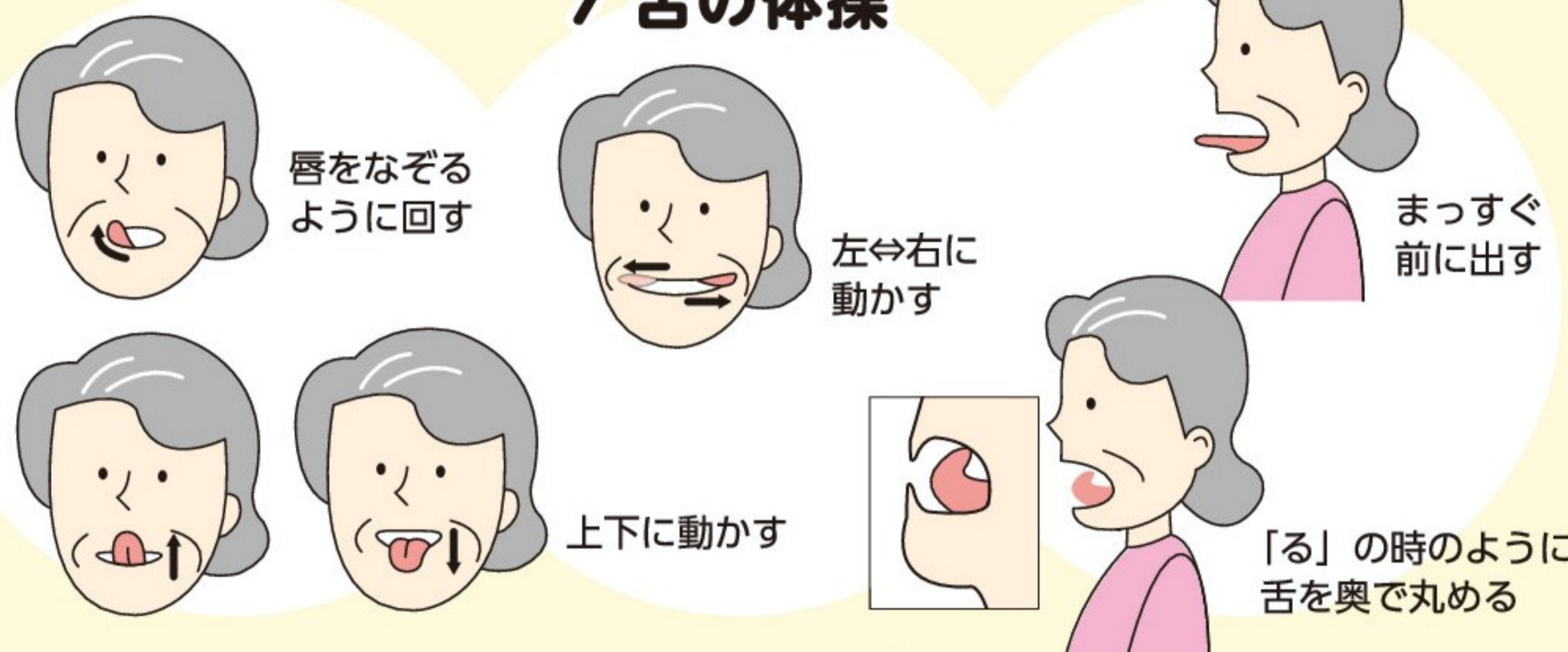
お腹に手を当て意識をしましょう

8 発音



パ・ピ・プ・ペ・ポ
パ・タ・カ・ラを繰り返す

7 舌の体操



唇をなぞるように回す

左⇔右に動かす

上下に動かす

まっすぐ前に出す

「る」の時のように舌を奥で丸める

6 頬の体操



頬を膨らます

頬を吸う

合言葉は

健口体操と合わせて...

毎日10種類の食品をまんべんなく食べて、体の健康を保ちましょう! **「さあにぎやかにいただく」**

※塩分・糖分の取り過ぎには注意し、食事制限等のある方は医師の指示に従ってください。

※今日は何を食べましたか? 今日食べた食品にチェック(✓)してみましょう。毎日主食(ごはん・パン・めん類)を食べ、できるだけ以下の10品目にチェックができるような食生活を心がけましょう。

さ 魚介類	あ 油脂類	に 肉類	ぎ 牛乳・乳製品	や 緑黄色野菜	か 海藻	い いも類	た 卵	だ 大豆・大豆製品	く 果物
-----------------	-----------------	----------------	--------------------	-------------------	----------------	-----------------	---------------	---------------------	----------------