

チャレンジ10 脳トレ・お口の体操

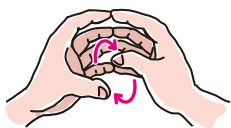
脳トレは「同時に2つ」「少し難しい」と感じる課題が脳の元気に役立ちます。
お口の機能の低下はフレイルの初期症状の一つです。お口の体操を毎日の習慣にしましょう。

01 指まわし

1 指を開いて左右の手を合わせます



2 親指どうしをクルクルまわします



まわす指以外は、左右の指が離れないようにします

3 親指→人差し指→中指→薬指→小指と順番におこないます



1セット
各10秒

02 両手じゃんけん

右手と左手でじゃんけんをします

右手は
グー・チョキ・パーの順に
左手は右手に負けるものを出します



左右に手を変えたりスピードをつけたりレベルを上げていきます

頭を使いながらからだを動かすことが脳トレに!

1日
5分程度

03 指折りグーパー

右手はパー、左手はグーからスタートして両手一緒に1~10まで数えます

左0 右0

左1 右1

左2 右2

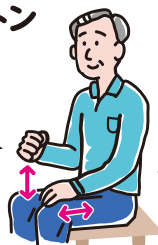


ゆっくりから始め慣れてきたらスピードアップや手の入れ替えを

1日
5分程度

04 すりすりトントン

座って右手は太ももをトントンたたきます



左手は手のひらですりすり前後にこすります

10数えて左右を入れ替え

「迷う・間違える」ことが効果を高めます

1日
3~5セット

05 足ぶみアラカルト

● 歌を歌いながらの足ぶみ

● 引き算(頭の中で100から7を順番に引いていく)しながら足ぶみ



● 3の倍数で手をたたきながら(簡単なら5の倍数で手を上げるをプラス)足ぶみなど

1日
1~3セット

06 口すぼめ呼吸

1 鼻から吸って



顔の筋肉を使いやすくし食べこぼしを防ぎ飲み込みやすさを促します

2 口からゆっくり息を吐きます



1日
1~3セット

07 えん下おでこ体操

ゆっくりと5秒かけて手とおでこを押し合います

おへそをのぞくように頭を前に倒します



飲み込みの筋肉をきたえることで誤えんを防ぎます

手でおでこをうしろに押します

1セット
3~5回

08 あ〜ん〜体操

あ〜

「あ〜」と言いながらできるだけ口を大きく開けます



舌を上あごに押し付け奥歯をかみしめて「ん〜」と声を出します

ん〜



かむ力をつけます

1セット
3~5回

09 パタカラ体操



口をしっかり閉めて発音

舌の前面を上あごにくっつけて

のどの奥に力を入れてのどを閉めます

舌の先を丸め上の前歯の裏に当てます

各音を続けて16回ずつ

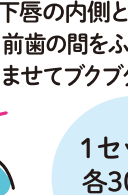
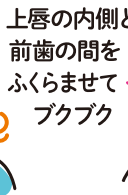
口の筋肉や食べるために必要な動きが鍛えられます



「パタカラ」をゆっくり4回早く4回

10 ブクブクうがい体操 (水を含んでも含まなくてもOK! ブクブクうがいの要領で)

左右のほほをふくらませてブクブク



食べ物をのどにスムーズに運ぶ力をつけます

1セット
各30秒