





楽しみながら機能アップ

| 用意する物 | 紙・折り紙・鉛筆サック | |
|-------|--|---|
| 実施方法 | <ul style="list-style-type: none"> ① 紙を丸めてストローをつくる ② 折り紙(1/4)円錐形に丸める ③ 紙ストローに紙サックを被せ、息を吹き掛け吹き矢の様に飛ばす ④ 飛んだ距離を測り、記録する |  |
| 応用編 | <ul style="list-style-type: none"> * 紙よりも重い鉛筆サックを飛ばす * 段ボールに穴を開け、穴毎点数を付ける。合計点で競い合う |  |
| 効果 | <ul style="list-style-type: none"> ① 口腔周囲筋の強化 ② 認知症予防(点数を計算する) ③ 下肢筋カトレーニング(サック等を拾うこと) ④ 呼吸機能強化 | |

| 用意する物 | 紙・おはじき・おもちゃのお金・カード(かるた等)・ピンポン玉・ティッシュペーパー | |
|-------|---|---|
| 実施方法 | <ul style="list-style-type: none"> ① 紙を丸めてストローをつくる ② ストローでおはじきやおもちゃのお金、カード等を吸いあげたり、吹き合ったりする ③ 吸い上げた数等で競い合う | |
| 応用編 | <ul style="list-style-type: none"> * ストローで、ピンポン玉、ティッシュペーパーを丸めたものを吹き合う、テーブルから落ちないように、相手陣地に押し込む * カードに数字や言葉を書いておき、問題に合ったカードを吸い上げる |  |
| 効果 | <ul style="list-style-type: none"> ① 口腔周囲筋の強化 ② 認知症予防(点数を計算する) ③ 呼吸機能強化 | |

| 用意する物 | リコーダー・オカリナ・ハーモニカ等楽器演奏(100均OK) | |
|-------|--|---|
| 実施方法 | <ul style="list-style-type: none"> ① リコーダーやオカリナ等の演奏する(音を出すだけでも大丈夫) ② 音を長く伸ばす、リズムに合わせて音を出す ③ 簡単な曲を演奏する |  |
| 応用編 | <ul style="list-style-type: none"> * 楽器でなく、吹き戻しを使用する * ティッシュペーパーを細くちぎり、持ちながら揺らせる距離を遠くする | |
| 効果 | <ul style="list-style-type: none"> ① 口腔機能の強化 ② 認知症予防 ③ 呼吸機能強化 ④ 手指の運動 | |

笑い塾

笑いましょう



変顔体操

口、舌、頬、目をあちこち動かしましょう



カラオケ・発音

リズムに合わせて！



パ・タ・カ・ラ

大きな声で読んでみよう！

パパパパパパパ
タタタタタタタ
カカカカカカカ
ラララララララ
ぱたぱた・ばたばた
かたかた・がたがた
ぷくぷく・ぶくぶく
ぴかぴか・びかびか

みんなで歯みがき

頬や舌、粘膜にも刺激を与えましょう。



ポイント！

健口体操・オーラルフレイル予防・歯みがきの仕方等の教室・講話のご希望がありましたら、山形県歯科衛生士会へご相談下さい。

一般社団法人山形県歯科衛生士会 TEL/FAX 023-623-4020
E-mail yamagata@jdha.or.jp