

かむ力を元気に!

# かみかみ体操

かむ力に必要なのは、口周りの筋肉です。近ごろは、やわらかい食べ物を食べる事が多く筋肉が衰えています。動きをよくするストレッチと共に、口の筋肉を鍛える体操を行いましょう。

## 口周りをリラックスさせる 首回しストレッチ

まず緊張した筋肉をほぐして、気持ちをリラックスさせます。食事の前に行うと、口の動きがスムーズになります。

### 首を左右に回す

首を左右に3回ずつ回す。大きくゆっくり行って。



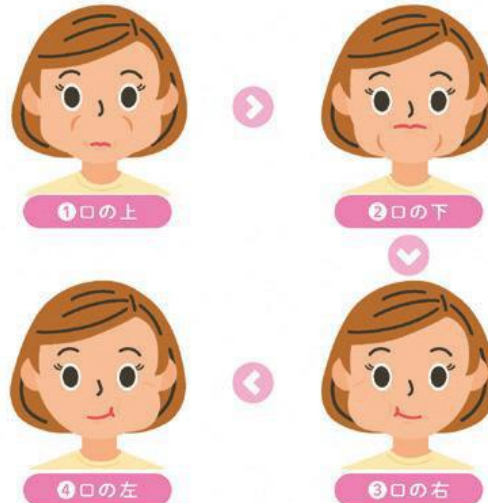
※無理のない範囲で行いましょう。

## かむ力をつける かみかみ体操

口周りの筋肉を鍛えて、かむ力をアップさせます。また、筋肉を伸ばすことで口を動かしやすくし、食べこぼしを防止したり、食べ物が鼻に流れ込むのを防ぎます。

### 口の上下右左をふくらませる

口を閉じて、口の上・下・右・左に空気を入れて順番にふくらませる。すばやく10回ずつふくらませて。



## 口の動きをなめらかにする ウ～イ～体操

体と口を一緒に使いながら、動きをなめらかにする体操です。大きくしっかり動かすほど、効果が上がります。

### ウ～イ～と言いながら足踏み

「ウ～イ～」と言いながら、リズムカルに足踏みする。4回くり返す。

