

健口体操

# かみかみ

## 100歳体操



よく噛んで  
おいしく食べよう



### ■どんな体操なの？

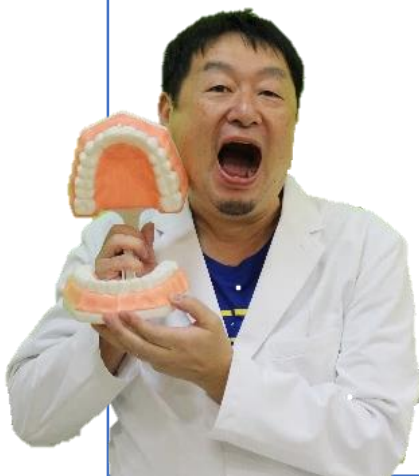
食べる力や飲み込む力をつけるための体操です。  
イスに座ってお口周りや舌を動かします。

### ■体操するとどうなるの？

唾液がよく出るようになることや、お口周りの力が  
つくので食べることや飲み込むことが楽になります。

### ■いつやればいいのか？

いつでもかまいませんが、食事の前に行うとお口の  
準備運動になります。  
週1回、ながいき100歳体操などと合わせて行うと  
より効果的です。ふれあいの家やながいき100歳  
体操グループ等で実施しています。  
詳しくは高齢者支援課までお問い合わせください。



流山市 健康福祉部 高齢者支援課 令和5年1月作成

一般社団法人 流山市歯科医師会（協力）

# かみかみ！00歳体操

※体操はゆっくりと無理のない範囲で行ってください

※適宜水分を取りましょう

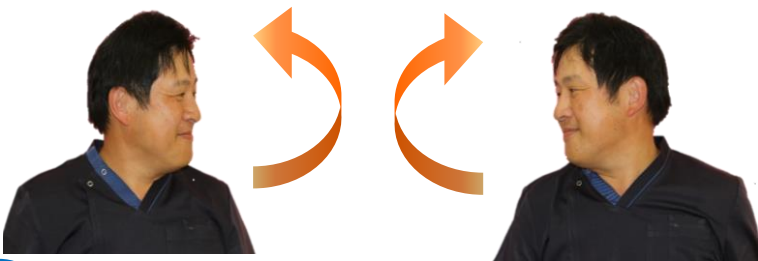
## 準備運動

### 1 深呼吸（3回）



中村歯科クリニック  
中久木 典子 先生

### 2 首のストレッチ（各2回）



#### 1 左右に振り返る

上半身を正面に向けたまま「1、2」で右に振り返り、「3、4」で戻します。左も同様に行います。



#### 2 首を左右に傾ける

首をゆっくり傾けます。「1、2」で右に傾け、「3、4」で戻します。左も同様に行います。

しばた歯科医院  
柴田 康則 先生



#### 3 首を前に倒す

「1、2」で首を前に倒し、「3、4」で戻します。

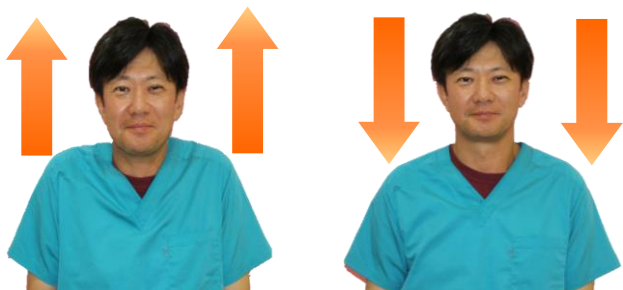


#### 4 下を向き首を左右に回す

下を向いて「1、2」で右に回し、「3、4」で戻します。左も同様に行います。

そよかぜ歯科医院  
山本 憲廣 先生

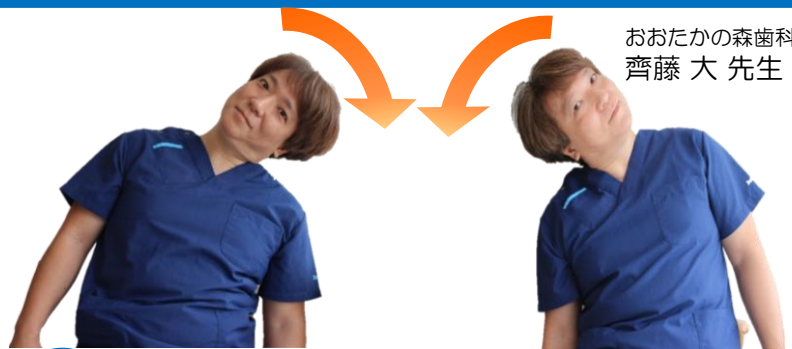
### 3 肩のストレッチ（各2回）



たちばな歯科医院  
橘 子寛 先生

#### 1 肩の上下運動

「1、2」でゆっくり肩を上げて、「3、4」でストンと下に下ろします。



おおたかの森歯科クリニック  
齊藤 大 先生

#### 2 上体を左右に倒す

「1、2」で上体を右に倒し、「3、4」で戻します。左も同様に行います。



# 口の体操

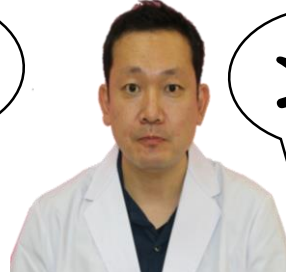
1

## 口の開閉と舌のストレッチ（3回）



1、2、3、4

口を大きく開けて



5、6、7、8

口をしっかりと閉じます

とおる歯科  
あやの矯正歯科  
長谷川 暢 先生

アー

ンー

2

## 口の開閉と頬のストレッチ（5回くりかえし）

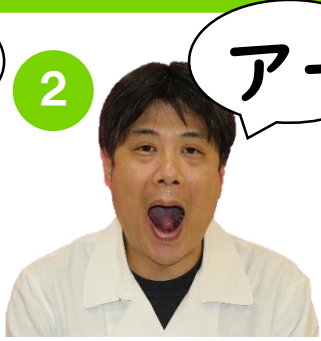


1 イー

1、2、3、4

噛みながら  
口角を左右に

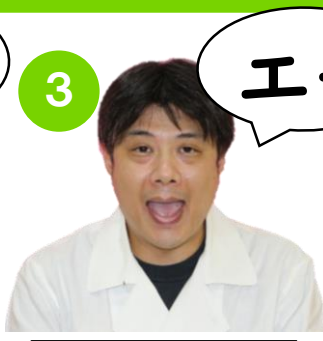
オーク歯科クリニック  
藤田 知久 先生



2 アー

5、6、7、8

口を大きく  
開ける



3 エー

1、2、3、4

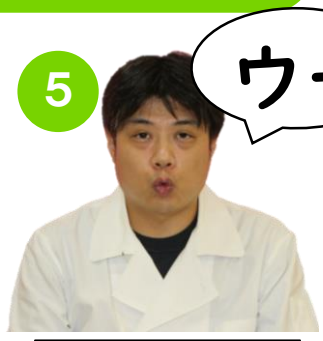
舌の両側に  
力を入れる



4 イー

5、6、7、8

噛みながら  
口角を左右に



5 ウー

1、2、3、4

口をすぼめる

6

5、6、7、8

口を閉じてお休み

3

## 口を開けて舌を動かす体操（3回くりかえし）



1

1、2、3、4

口を大きく開け  
舌を前に出す

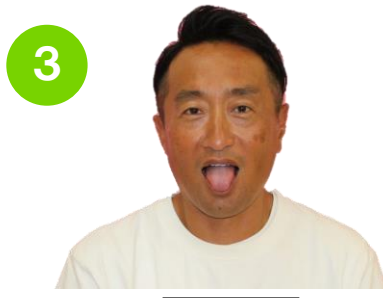
流山おおたかの森歯科矯正歯科  
太田 智也 先生



2

5、6

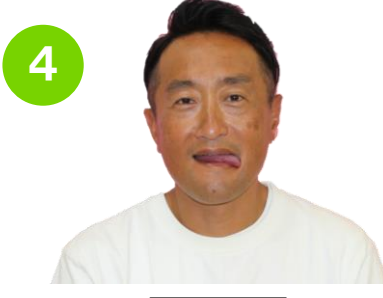
舌を上



3

7、8

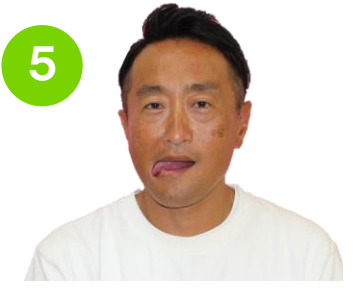
舌を下



4

1、2

右の口角を  
舌でさわる



5

3、4

左の口角を  
舌でさわる

6

5、6、7、8

口を閉じてお休み

4

## 口を閉じて舌を動かす体操（3回くりかえし）



1

1、2、3、4

①上唇の内側を  
舌先で強く押す

たつみ訪問歯科クリニック  
皆川 竜身 先生



2

5、6、7、8

②下唇の内側を  
舌先で強く押す



3

4

1、2、3、4

5、6、7、8

頬内側を舌先で円を  
描くように動かす  
③右側 ④左側



5

6

1、2、3、4、  
5、6、7、8

歯茎と唇の境目で  
舌を回す  
⑤右から反時計回り  
⑥逆回り



7

8

1、2、3、4

5、6、7、8

頬の内側を  
グッと押す  
⑦右側 ⑧左側

## 5

## 口の周りの筋力をつける運動

1



1、2、3、4

右側の頬を膨らませる

白須賀歯科クリニック  
宮 忠仁 先生

2



5、6、7、8

ゆるめる  
左側も同様に行う

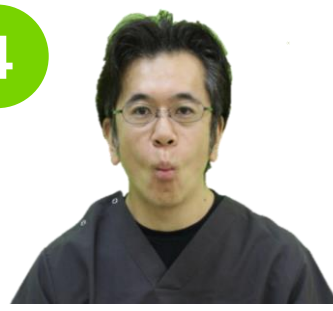
3



1、2、3、4

アプププするように  
頬を膨らませる

4



5、6、7、8

息を吸うように  
口をすぼめる

## 6

## 噛む力をつける運動

1



1、2、3、4

奥歯を噛みしめる

寺田歯科医院  
寺田 伸一 先生

2



5、6、7、8

ゆるめる

## 7

## 発声運動（5回）

できるだけ大きな声で

パ、パ、パ    タ、タ、タ  
カ、カ、カ    ラ、ラ、ラ  
パタカラ、パタカラ、パタカラ

南流山駅前歯科医院  
三木 哲 先生

## 8

## 飲み込みの体操（3回くりかえし）

1



1、2、3、4

大きく息を吸って

5、6

息をとめる

すう

ファミリー歯科医院  
武田 貢 先生

2

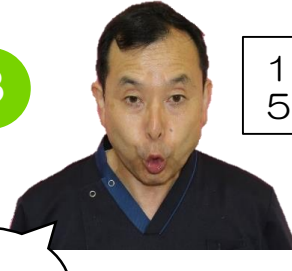


7、8

ごっくんと  
飲み込んで

ごっくん

3

1、2、3、4、  
5、6、7、8ゆっくりと  
息をはく

ふー

以上で体操は終わりです。お疲れさまでした。

お問い合わせ先

流山市 健康福祉部 高齢者支援課  
〒270-0192 千葉県流山市平和台1丁目1番地の1  
TEL 04-7150-6080 FAX 04-7159-5055