

りんどう大磯

りんどうデイサービスセンター大磯ではパワーリハビリテーションで身体機能の維持向上を図る以外にも口腔機能の衰えを防ぐ体操や脳トレを実施しています。更に自宅で自主的に取り組める体操プログラムも用意しています。今回はその中から自宅でできる口腔体操3つをご紹介します。

自宅でも口腔体操や簡単な運動を！毎日やる事で効果あり！

口腔機能の衰えは全身の機能低下に繋がります。口のささいな衰えが積み重なると様々な病気を引き起こす原因になります。

りんどうで行なっている口腔体操は、テレビを観ている時や、家事の合間などに実践できるものです。

①口唇体操

【効果】

むせ込み・食べこぼし・発音障害の改善

- ①唇を思い切りすぼめて「うー」と力を入れる。
- ②唇を思い切り引くように「いー」と力を入れる。

②ゴクン体操

【効果】

嚥下機能アップとむせ込みの改善

少し間を空けて5回行なう。

- ①呼吸を整え、唾液をゴックンと飲み込む。

③咀嚼体操

【効果】

咀嚼機能や口の渇きなどの症状の改善

- ①奥歯を上下噛み合わせ、20回カチカチ噛み合わせる。